GRAŽINA GUDAITĖ

Asmenybės transformacija
sapnuose, pasakose, mituose



GRAŽINA GUDAITĖ

Asmenybės transformacija

sapnuose, pasakose, mituose

VILNIUS

UDK 159.96
Gu33

Recenzavo
hab. dr. *Danutė Gailienė*



Knyga parašyta
Atviros Lietuvos fondui parėmus

ISBN 9986-16-212-2

TURINYS

III skyrius
SAPNO SAMPRATOS IR KILMĖS AIŠKINIMAS

IV skyrius
SAPNŲ FUNKCIJOS IR ASMENYBĖS POKYČIAI

PRATARMĖ

Gyvename permainų laikotarpiu. Pokyčių laikas kupinas naujų galimybių ir naujų išbandymų. Tačiau ar visada džiaugiamės naujomis galimybėmis, ar gebame jas įžvelgti ir jomis pasinaudoti. Gana dažnai į pokyčius reaguojame nusivylimu, praeities ilgesiu ir jos garbinimu, pesimistišku ateities vertinimu. Esama galimybių, bet kažkodėl nesugebame jų įvertinti ir įgyvendinti. Suprantame, kad turėtume keistis, bet kažkodėl tie pokyčiai vyksta ne taip greitai, kaip tikėjomės, ir ne tokie geri, kaip norėjome.

Ši problema iškyla ne tik visuomeniniu mastu, labai dažnai ji yra kiekvieno žmogaus asmeninė problema. Psichoterapijos praktikoje bene dažniausiai klientai kreipiasi prašydami padėti pasikeisti. Simptomų pašalinimas paprastai yra tik problemos paviršius, po kuriuo slypi gilesnė problema – „senuoju būdu nebegaliu gyventi, o naujojo dar nesuradau". Dažniausiai klientas pats įvardija, kokių pokyčių nori ir tikisi. „Norėčiau daugiau pasitikėti savimi", „Norėčiau įgauti daugiau emocinės pusiausvyros", „Norėčiau išsiskirti su mane išdavusiu žmogumi ir galėti toliau gyventi..." Norų ir lūkesčių begalė. Psichoterapinės pagalbos esmė ta, kad tam tikras rezultatas pasiekiamas tik tada, kai pasikeičia pats žmogus – jo požiūris į situaciją, į gyvenimo naujoves.

Pokyčiai, vykstantys per psichoterapijos procesą, yra nevienodo lygmens. Kartais pasikeitimas apsiriboja platesniu

pažinimu ir įvairiapusiškesniu situacijos matymu, kartais šie pokyčiai apima daugiau emocinę patirtį ir reiškiasi kaip tam tikros emocijos pripažinimas ir visapusiškesnis savęs matymas, kartais tai nauji refleksijos įgūdžiai, kurie neabejotinai padeda tolesniame gyvenime. Bene sudėtingiausios psichoterapijos proceso užduotys yra tos, kuriomis siekiama asmenybės rekonstrukcijos. Ši psichoterapija neapsiriboja daliniu asmens pasikeitimu, bet pretenduoja į visos asmenybės transformaciją.

Profesionali psichoterapija, siekianti asmenybės rekonstrukcijos, atsirado XX amžiaus pradžioje ir paprastai siejama su S. Freudo vardu. Šios psichoterapijos esmė – ilgalaikis buvimas su pacientu, grįžtant į ankstyvąjį vaikystės patyrimą ir keičiant jau tuo metu susiklosčiusius reagavimo, elgesio būdus, susiformavusią pasaulėžiūrą. Šia prasme psichoterapeuto profesija yra unikali. Sunku rasti kitą tokią profesiją, kuri leistų tarsi antrą kartą auginti žmogų, šiai užduočiai skirti ypač daug laiko, dėmesio ir energijos. Tradicinė psichoanalizė vienam žmogui skiria keletą metų ir per juos psichoanalitikas bent valandai turi susitikti su savo klientu keturis ar penkis kartus per savaitę. Per psichoanalizės seansą grįžtama į ankstyvąjį gyvenimo tarpsnį, detaliai ir subtiliai analizuojamos pirmosios emocijos, santykiai su tėvais ir kitais artimaisiais, stengiamasi suprasti, kokią įtaką ši patirtis daro dabartiniam gyvenimui ir psichikos sveikatai. Analizuojant jau susiklosčiusius elgesio stereotipus, tyrinėjamos pokyčių galimybės, jų įgyvendinimas ir galiausiai asmenybės transformacija.

Psichoterapijoje asmenybės rekonstrukcijos idėja vertinama prieštaringai. Viena vertus, tai žmogaus galių išaukštinimas – pats žmogus gali keisti savo likimą. Kita vertus, ši idėja laikoma pernelyg pretenzinga, nes paneigia antgamtines galias, Dievą, likimą, to, kas duota, poveikį. Taip išaukštindamas savo galias, žmogus tarsi peržengia jam nubrėžtas ribas. Kyla kitas gana kritiškas klausimas, ar tikrai ši rekonst-

rukcija įmanoma ir ar visada ji reikalinga? Ar nesibaigianti psichoterapija nėra dar vienos priklausomybės kūrimas ir galios kitam žmogui demonstravimas, iš jos dar ir pasipelnant? Ar skelbiamas žmogaus išaukštinimas iš tikro nėra jo (paciento) nuvertinimas? Pagaliau ar tai vienintelis būdas, kuriuo galima padėti spręsti psichologines problemas ir siekti psichologinės harmonijos.

Šiuos ir kitus klausimus kelia patys psichoterapeutai, pacientai ir kitų profesijų atstovai. Į juos, deja, ne visada galima atsakyti ir tai, matyt, yra viena iš priežasčių, lėmusi įvairių psichoterapijos srovių gausą. Jos kelia kitokios psichoterapijos užduotis. Nuslopintos patirties atgaivinimas, didesnis sąmoningumas, naujų įgūdžių formavimas, atsakomybės sau priskyrimas – šie ir kiti dalykai gali būti psichoterapijos tikslai, kurių siekiama ne tik analizuojant praeitį, bet ir sutelkiant dėmesį į *čia* ir *dabar*, mokantis visa esybe išgyventi dabarties momentą. Ne psichoanalitikas interpretuoja vidinį žmogaus pasaulį, bet pats pacientas, kuris įsisąmonina savo poreikius ir vertybes, plečia galimybių suvokimą, imasi atsakomybės ir pats pasirenka. Šie principai svarbūs humanistinei psichologijai ir jos pagrindu formuojamoms įvairioms psichoterapijos sistemoms. Tokia psichoterapijos kryptis formavosi amžiaus viduryje ir dabar yra viena iš pagrindinių.

Pastaruoju metu psichoterapija vis labiau atsitraukia nuo medicininio modelio ir tampa socialinių mokslų sritimi. Ši sritis apima ne tik medicininius ar asmenybės struktūros klausimus, bet vis daugiau dėmesio skiria raidos ir ugdymo psichologijai, elgesio ir socialinės psichologijos studijoms, vertybių klausimui ir fenomenologinei patyrimo analizei. Psichoterapija nebėra tik gydymas siaurąja šio žodžio prasme. Psichoterapinio poveikio esmė – asmenybės branda ir transformacija, o viena iš esminių psichoterapijos užduočių – asmens pasirengimas lanksčiau ir kūrybiškiau pakelti gyvenimo išbandymus.

Nepaisant psichoterapijos krypčių įvairovės, vis dėlto asmenybės pasikeitimo problema tebėra svarbiausia ir bendra visoms psichoterapijos mokykloms. Ar žmogus gali iš esmės pasikeisti? Ar didėjantis sąmoningumas yra vienintelė sąlyga, skatinanti asmenybės transformaciją? Ką šiame procese gali psichoterapija?

Pagrindinis šios monografijos tikslas – asmenybės transformacijos procesų analizė. Kaip vyksta transformacija? Kokia šio proceso raiška ir įvairovė? Kaip šį procesą išgyvena pats žmogus? Kokios kyla kliūtys? Kokios sąlygos įgalina sėkmingą transformaciją? Šie klausimai keliami visoje monografijoje, atskleidžiami vienokie ar kitokie šio sudėtingo proceso aspektai.

Kai kalbame apie asmenybės pokyčius, kyla vienas iš esminių klausimų – kokia išorinio poveikio galia? Ar greit besikeičiančios socialinės normos, skelbiamas kitoks poreikių, tarpusavio santykių ir prioritetų supratimas iš esmės keičia asmenybę? Kaip besikeičianti išorinė kultūra keičia individą? Ar pats žmogus, jo asmeninė istorija, jo kultūra tebelieka svarbūs psichinio gyvenimo šaltiniai? Šie klausimai neišvengiami siekiant geriau suprasti asmenybės pokyčius bei paties asmens pastangų svarbą.

Atsakymų į šiuos klausimus ieškosiu analizuodama įvairius teorinius šaltinius ir klinikinius atvejus iš ilgametės psichoterapijos praktikos. Daugeliu atvejų su vienu žmogumi dirbama ne vienerius metus, todėl įmanoma ilgesnį laiką stebėti vykstančius žmogaus pokyčius.

Knygą sudaro dvylika skyrių. Juos galima sugrupuoti į tris pagrindines dalis. *Asmenybės raidos ir transformacijos procesai* yra pirmoji svarbi šios knygos dalis. Pradžioje pateikiama bendra žmogaus pokyčių panorama, išplėtota psichodinaminės psichologijos. Šie aprašymai remiasi S. Freudo, jo bendražygių E. Eriksono, C. G. Jungo darbais. Taip pat ana-

lizuojami šiuolaikinių psichoanalitikų M. Mahler, M. Pine'o ir A. Bergmano darbai, objektų ryšių teorijos atstovų D.Winnicotto ir kitų koncepcijos. Šiame skyriuje pristatomi analitinės psichologijos autoriai: C. G. Jungas, E. Neumanas, M. Jacoby's, C. Asper, dėstomos Savasties psichologijos atstovo D. Sterno mintys. Remdamasi minėtų autorių darbais, siekiau trumpai aprašyti svarbiausius raidos proceso etapus, jų metu kylančias problemas, veiksnius, būdingus tam tikram asmenybės tapsmo etapui.

Kitas svarbus klausimas – tai bandymas suprasti prigimties užkoduotų raidos procesų ir asmens transformacijos momento ryšį. Transformacijos momentas yra kokybinis žmogaus gyvenimo, jo statuso, jo vertybių pasikeitimas. Remdamasi istorine perspektyva ir įvairiomis psichologijos teorijomis, bandau pateikti išsamų transformacijos proceso vaizdą. Iniciacijos ritualai ir jų struktūra yra tarsi archetipinė šerdis aprašant visus esminius pokyčius. Šios struktūros esmė nesikeičia jau tūkstančiai metų ir nepriklauso nuo kultūrinių ar asmeninių veiksnių. Šiuolaikinėse teorijose, pavyzdžiui, analitinėje ir humanistinėje psichologijoje, transformacija pateikiama labiau diferencijuojant emocinių išgyvenimų niuansus ir sąlygas, skatinančias transformacijos procesą. Analizuodama istorines ištakas, rėmiausi kai kurių etnologų – M. Eliade's, J. Cambello, N. Vėliaus, A. Žarskaus ir kitų – senųjų ritualų aprašymais ir darbais. Analizavau XX amžiaus psichologijos teorijas: humanistinės psichologijos pakraipos autorius F. Perlsą, L. Dodson, analitinės psichologijos atstovus C. G. Jungą, V. Kast ir kitus.

Kita ne mažiau svarbi ir kur kas didesnė dalis – tai bandymas giliau *suvokti transformacijos procesus pasitelkiant simbolius.* Simbolis suprantamas kaip darinys, visada turintis paslapties arba pasąmoningumo aspektą. Jeigu pripažįstame simbolines prasmes, simbolinius veiksmus, tai pripažįstame būties daugiaprasmiškumą. Kita vertus, pripažinę simbolinį

būties aspektą, ne tik įvairiai galime vertinti tikrovės reiškinius, bet ir atveriame daugiau ryšių su paslapties arba pasąmonės pasauliu. Pasąmonę tyrinėjame remdamiesi ne tik priežasties, bet ir analogijos principu. Analizuodami konkrečius simbolius, remiamės racionaliu pažinimu, taip pat kai kurias hipotezes keliame intuityviai – taigi neatmetame iracionalaus pažinimo prado. Įvairios simbolinės raiškos formos (konkretus simbolis, sapnai, pasakos ir mitai) padeda atskleisti transformacijos proceso įvairovę, gelmines ištakas, skirtingas šio proceso puses.

Taigi antrajame monografijos skyriuje analizuojama simbolio psichologija, bandoma paaiškinti simbolio sampratą, ypatybes, struktūrą, turinį ir galimybes taikyti simbolius psichoterapijoje. Rėmiausi įvairiomis psichologijos studijomis, daugiausia analitine psichologija, taip pat tarpdisciplininėmis studijomis, etnologų darbais, konkrečių simbolių aprašymais, kuriuos ėmiau iš žymiausių šio laikotarpio simbolių žodynų: Lietuvoje išėjusios vokiečio U. Beckerio studijos, anglų kalba skelbtos studijos, ispano J. Cirloto, anglės J. Cooper ir kt. darbų. Studijuodama kai kuriuos simbolius, rėmiausi mitologijos enciklopedijomis, Antikos ir Egipto kultūrų žodynais. Aprašydama simbolio funkcijas, siekiau atskleisti simbolio taikymo psichoterapijos praktikoje galimybes.

Išskirtinę vietą šioje knygoje užima sapnų studijos. Knygoje pateikiama išsami sapno sampratos ir sapno kilmės analizė. Remiamasi istoriniais šaltiniais, pradedant pirmykščių kultūrų aprašymu, pirmaisiais rašytiniais šaltiniais, antikos autorių darbais bei XX amžiaus psichologijos teorijomis: S. Freudo, C. G. Jungo, A. Adlerio ir kt. darbais. Pasirinkta neatsitiktinai. Sapnai – kiekvieno žmogaus vidinio gyvenimo dalis. Jie yra akivaizdus žmogaus būties iracionalumo ir paslaptingumo liudijimas. Daugeliu atvejų sapnų kalba yra simbolinė, todėl yra specifinio individualaus simboliškojo bū-

ties aspekto atspindys. Sapnai bando atspindėti kiekvieną svarbesnį asmens potyrį. Jie yra akivaizdus ir artimiausias naujo sąmoningumo ir galimos transformacijos šaltinis. Taip pat sapnai yra ir transformacijos proceso atspindys.

Sapnai – tai tiltas, jungiantis asmens sąmonę su pasąmone, su asmenine ir visuomenės istorija. Būtent sapnai leidžia atsakyti į klausimą, ar hipotezės apie kolektyvinę pasąmonę galioja šiuolaikiniam žmogui. Sapnai liudija, kaip vyksta psichikos pokyčiai ir kaip asmens vidaus pasaulis dalyvauja jo išorės gyvenime.

Šioje knygoje analizuoju sapnų funkcijas, rūšis, sapnų tipus, psichoterapinio darbo su sapnais metodus. Kadangi įvairūs šaltiniai šiuo klausimu medžiagą pateikia gana fragmentiškai, tai vienas šios monografijos tikslų buvo *analizuoti įvairius teorinius šaltinius, apibendrinti ir bandyti susisteminti gausią medžiagą.* Nagrinėdama sapnų funkcijas, rūšis, analizės metodus, turimą medžiagą stengiausi apibendrinti laikydamasi vienodos struktūros – pradžioje analizavau teoriją. Paprastai tai istorinių šaltinių aprašymas ir kai kurių XX amžiaus psichologijos teorijų studijos. Daugiausiai rėmiausi psichodinaminėmis teorijomis bei humanistinės psichologijos autorių darbais. Kita dalis – mano pačios psichoterapijos praktikos analizė. Praktinėje dalyje remiantis sapnais ir jų analize psichoterapijos procese, atskleidžiami kai kurie transformacijos proceso aspektai. Aiškindami sapnus ir rasdami sąsajų su senųjų kultūrų motyvais (temomis ar simbolika), liudijame, kad istorija ir kultūra veikia kiekvieno žmogaus psichiką. Visi šie klausimai analizuojami monografijos III–VIII skyriuose.

Paskutiniai (IX, X, XI, XII) skyriai – tai visų prieš tai nagrinėtų klausimų apibendrinimas siekiant *atspindėti dinamišką individuacijos proceso visumą.* Bandoma aprašyti asmenybės transformaciją analizuojant ir patį procesą, ir įvairias simbolines jo raiškos formas. Šioje dalyje yra skyriai apie Ego raidą

ir jo atspindžius mituose, pasakose ir sapnuose, apie Šešėlio archetipą, arba asmeninės pasąmonės integravimo klausimus. Paskutinieji du skyriai yra apie *Anima/Animus* archetipus, apie moters ir vyro individuacijos procesus. Psichikos darinių raidą, pokyčius ir įvairovę nagrinėjau pateikdama kultūrinių šaltinių ir praktinių atvejų analizę. Šią grindžiau teorinėmis studijomis.

Visa knyga, o ypač trečioji jos dalis, daugiausiai grindžiama C. G. Jungo analitinės psichologijos teorija ir praktinio darbo principais. Taip pat neatsitiktinis išskirtinis dėmesys analitinei psichologijai. Ši teorija integruoja daugelio sričių žinias apie transformacijos procesą, apie simbolio svarbą žmogaus gyvenime. Kita ne mažiau svarbi priežastis – mano išsilavinimas ir interesai. Pastarajame dešimtmetyje analitinę psichologiją studijavau Čikagos C. G. Jungo institute bei seniausiame Analitinės psichologijos institute Ciuriche, Šveicarijoje, taip pat klausiau seminarų, kurie buvo organizuojami Lietuvoje. Pati perėjau ilgametę analizę, klausiausi paskaitų ir dalyvavau seminaruose, dėl praktinių atvejų konsultavausi su žymiais šių dienų analitikais: dr. M. Jacoby'u, prof. V. Kast, dr. C. Asper, dr. M. Steinu, dr. T. Kapacinsku, dr. U. Wirtz, prof. A. Samuelsu ir kitais. Vienas iš šios knygos tikslų ir yra mano pačios teorinių studijų ir praktinio darbo apibendrinimas.

Monografija skirta psichologams, psichoterapeutams ir kitiems specialistams, kurių darbas susijęs su psichologine ir socialine pagalba, su asmenybės ugdymu, su sveikatos problemų sprendimu. Knyga gali būti vertinga kultūrologams, kurie domisi simbolio psichologija ir jo raiška gyvenime. Ji taip pat gali būti naudinga tuo besidomintiems studentams ir visiems, kurie nori geriau pažinti žmogaus gelmes.

I SKYRIUS

ASMENYBĖS RAIDA IR TRANSFORMACIJOS PROCESAS

- Bendra asmenybės raidos procesų apžvalga
- Asmenybės transformacijos procesai
- Transformacijos procesų istorinė apžvalga
- Transformacijos procesas šiuolaikinėse psichologijos teorijose
    - Transformacijos pasirinkimas
    - Transformacijos proceso struktūra ir turinys
- Archetipinės transformacijos proceso prielaidos
    - Archetipų numinoziškumas

Žmogus keičiasi visą gyvenimą. Keičiasi jo kūnas ir fizinės savybės, turtėja jo emocinė patirtis ir emocinis reagavimas, plečiasi pažinimas, pažintinės galimybės, orientacija pasaulyje ir savyje. Keičiasi bręstančio žmogaus vertybės, savęs suvokimas, santykiai. Priklausomai nuo amžiaus iškyla skirtingi poreikiai, kitaip suprantamos žmogaus gyvenimo užduotys, gyvenimo prasmė.

Kaip žmogus auga ir keičiasi? Ar gali iš esmės pasikeisti vadinamasis suaugęs žmogus? Jei taip, tai kokia yra suaugusio žmogaus transformacija? Analizuodama šiuos klausimus, pateiksiu bendrą individo raidos apžvalgą bei studijas apie transformacijos procesą, remsiuosi istoriniais šaltiniais, humanistinės ir dinaminės psichologijos autorių darbais. Ypač daug dėmesio skirsiu C. G. Jungo koncepcijai, jo idėjoms

apie simbolinę asmenybės raidos ir transformacijos procesų raišką kultūros šaltiniuose.

BENDRA ASMENYBĖS RAIDOS PROCESŲ APŽVALGA

Žmogaus augimas tradiciškai yra raidos psichologijos objektas. Raidos psichologijos pradžia dažnai siejama su dinaminės psichologijos klasiku S. Freudu, kuris savo darbuose akcentavo vaikystės patyrimo svarbą. Vaikystės išgyvenimai formuoja pasąmonę ir vidinius konfliktus. Jie daro įtaką suaugusio žmogaus gyvenimui, jo būsenoms ir santykiams. S. Freudas itin pabrėžė seksualinio potraukio svarbą. Jis teigė, kad pagrindiniai žmogaus raidos etapai priklauso nuo šio potraukio realizavimo galimybių. Asmenybė bręsta pereidama psichoseksualinės raidos stadijas, kai asmuo skirtingai patenkina savo seksualinius poreikius. Pvz., oralinėje stadijoje malonumas pasiekiamas burna, o genitalinėje stadijoje libido koncentruojasi į genitalijas (S. Freud, (1917) 1999). Anot S. Freudo, pereinant šias stadijas radikaliai keičiasi žmogaus vidinės struktūros bei išoriniai santykiai, formuojasi pagrindiniai asmenybės psichikos dariniai: *Id, Ego* ir *Superego.* Fiksacija tam tikroje raidos stadijoje vėliau tampa asmenybės sutrikimų šaltiniu.

Santykiai su tėvais yra labai reikšmingas veiksnys, lemiantis ankstyvojo patyrimo, o kartu ir tolesnio gyvenimo kokybę. Augantis vaikas tapatinasi su tėvais, siekia jų meilės, su jais konkuruoja. Priklausomai nuo to, kaip klojasi šie santykiai, formuojasi ir jau minėtos vidinės asmenybės struktūros *Superego* ir *Ego,* taip pat gali susidaryti kompleksai, lemiantys tolesnius individo santykius.

S. Freudo idėjos labai dažnai buvo kritikuojamos už seksualinio potraukio absoliutinimą. Tačiau jo teiginiai apie

ankstyvosios patirties svarbą tolesniam žmogaus gyvenimui buvo didis atradimas, tapęs vienu svarbiausių pastarojo šimtmečio psichologijos atradimų ir turėjusių didžiulę įtaką žmogaus, jo vystymosi supratimui, psichoterapijos proceso bei gydymo veiksnių aiškinimui. Šiuolaikiniai mokslininkai neretai remiasi S. Freudu, perkuria jo idėjas, tačiau neatmeta ankstyvosios patirties svarbos. Įvairių teorinių pakraipų autoriai aktyviai tyrinėja ankstyvąją vaiko patirtį, savo teorijas grindžia kūdikio ir vaiko stebėjimais, ypač akcentuoja pirmųjų trejų metų patyrimo svarbą. Psichologiniais tyrimais įrodyta, kad būtent ankstyvoji patirtis yra pamatas, ant kurio statomas tolesnis žmogaus gyvenimas ir kuris lemia emocinį prisitaikymą, tarpusavio santykius, taip pat ir psichikos patologiją.

Kalbant apie ankstyvosios patirties turinį, pabrėžiama pirmųjų ryšių su motina svarba, ypač akcentuojama, kad kūdikiui svarbus simbiozės su motina išgyvenimas, taip pat ir atsiskyrimo nuo jos patyrimas (M. Mahler, 1975). Simbiozė suprantama kaip susiliejimas su motina, ir tai leidžia kūdikiui išgyventi, patenkinti pagrindinius poreikius, sukuria saugumo jausmą. Jei žmogus neišgyvena visavertės simbiozės su motina vaikystėje ir jei jis laiku nuo jos neatsiskiria, tai suaugęs toks žmogus gali turėti polinkį į simbiozę, išgyventi nesaugumą ir artimo ryšio baimę, ambivalentiškus neaiškius jausmus artimajam.

Kita vertus, motina negali patenkinti visų vaiko poreikių ir santykiai negali būti idealūs. Tokio idealo ir nereikia siekti, nes tada vaikas neišsiugdys savarankiškumo, neišmoks pakelti nesėkmių. Geriausia yra ne ideali, bet pakankamai gera motina, kuri patenkina vaiko poreikius ir leidžia jam išgyventi frustraciją, pasitiki jo savarankiškumu. Pakankamai gera motina ir geri santykiai su ja yra pasitikėjimo savimi ir pasauliu pagrindas (D. W. Winnicott, (1961) 1991).

Visavertis emocinis patyrimas ankstyvajame amžiuje, pamatinis pasitikėjimo jausmas yra stipraus Ego formavimosi sąlygos. Stiprus Ego reiškia:

asmens gebėjimą realistiškai matyti pasaulį (kognityvinis Ego aspektas);
gebėjimą integruoti emocinius išgyvenimus (emocinis Ego aspektas);
gebėjimą atsiverti tarpasmeniniams santykiams, atvirumą ir nebijojimą artimu ryšiu prarasti save (psichosocialinis Ego aspektas).

Stipraus Ego formavimas yra viena iš pirmosios gyvenimo pusės užduočių, nes stiprus Ego yra svarbus veiksnys tolesniems suaugusio žmogaus gyvenimo procesams, jo individuacijai, kur gyvenimo užduotys formuluojamos siekiant dvasinio potencialo sklaidos (C. G. Jungas, (1966) 1977; M. Jacoby, 1990; C. Asper, 1993).

Santykiai su motina – svarbiausias ankstyvosios raidos veiksnys, formuojantis tinkamą Ego–Savasties ašį. Klasikiniais šios srities laikomi E. Neumano darbai, kuriais remiasi jau minėti objektų ryšių tyrinėtojai M. Mahler, F. Pine'as, A. Bergmanas ir kai kurie šiuolaikiniai analitinės psichologijos autoriai, tiriantys archetipinę psichikos dalį, E. Edingeris, M. Jacoby's ir kiti. Erikas Neumanas teigia, kad gimęs kūdikis dar neturi savarankiškos Ego struktūros. Ego ir Savastis tapatūs (E. Neuman, 1973). Tiksliau tariant, Ego dar yra Savasties dalis. Motina yra pirmoji figūra, į kurią kūdikis projektuoja savo Savastį. Pirmieji kūdikio potyriai yra susiję su susiliejimo su motina išgyvenimu.

Ankstyvojoje kūdikystėje Ego ir Savastis dar nėra išsikristalizavę kaip atskiri dariniai. Motina tuo pat metu yra ir Savastis, ir kita. Kai šie dalykai atsiskiria, vaikas pradeda skirti santykį aš–kitas, atsiranda poliarizacija geras–blogas, malo-

nus–nemalonus, formuojasi Ego tapatumas ir savęs vaizdo ribos.

Ankstyvoji patirtis yra susijusi su psichikos sveikata. Daugelis psichologijos teorijų psichikos patologiją sieja su vystymosi ypatumais ir sutrikimais. S. Freudas neurozę sieja su vidiniu konfliktu ir su vystymosi fiksacija tam tikroje seksualino potraukio patenkinimo fazėje. Anot C. G. Jungo, psichikos sveikatos problemos kyla iš individuacijos proceso tėkmės ir šio proceso blokavimo. Objektų ryšių teorijos autoriai gana tiesiogiai nurodo, kuriuo ankstyvojo amžiaus tarpsniu įvyksta raidos fiksacija ir formuojasi tam tikra patologija. Sakykime, problemos pirmais gyvenimo metais siejamos su šizofrenijos etiologija. Chroniška pagrindinių poreikių frustracija antrais gyvenimo metais gali būti siejama su ribinės, narcisistinės asmenybės formavimusi. Iškilusi konkurencija su vienu iš tėvų, konfliktas ir tinkamas Edipo komplekso neišsprendimas gali būti neurotinių sutrikimų priežastis. Dinaminės psichologijos šaltiniuose teigiama, kad tėvai ir ypač motina turi esminę įtaką tam tikrų sutrikimų formavimuisi. Motina atsakinga už pagrindinių kūdikio, o vėliau vaiko poreikių patenkinimą, saugumo jausmą ar tinkamą emocinės patirties atspindėjimą. Santykiai su motina lemia vaiko vidinių dalių santykius, adekvatų savęs vaizdą, realistišką pasaulio supratimą ir savo vietą jame.

Kita vertus, ar tik motina iš tikro totaliai lemia kūdikio vystymąsi, jo emocinę brandą, vėliau atsirančias problemas ar net patologiją? Ar pats kūdikis gali daryti įtaką ankstyvajai patirčiai, taip pat ir tolesniam gyvenimui? Šiuolaikinėje psichologijoje šie klausimai dažnai keliami suvokiant, kad suteikti per didelę galią motinai daugeliu atveju nėra teisinga. Tyrimais įrodyta, kad kūdikis jau nuo pirmųjų dienų yra aktyvus. Tik gimęs jis yra ne pasyvi būtybė, o asmuo, kuris savo atėjimu pakeičia šeimos gyvenimą. Kiti šeimos nariai gana ryškiai pajunta naujo nario atėjimą ir yra priversti prie

jo taikytis (D. Stern, 1991). Žmogaus individualumas ir jo Savastis atsiskleidžia jau labai anksti. Tyrimais D. Sternas su bendradarbiais įrodė, kad jau kelių dienų kūdikis skiria motinos kvapą, pats ieško jutiminių dirgiklių arba atsiriboja, kai jų yra per daug. Pagrindinis motinos vaidmuo susijęs su tinkamu jutimų skatinimu. Vėliau, lavėjant emociniam pasauliui, motinos vaidmuo keičiasi. Ji tampa pagrindine vaiko emocinio gyvenimo partnere, o kartu ir jo afektinių reakcijų derintoja. D. Sternas atmeta daugelio autorių hipotezę apie simbiozę ir teigia, kad kūdikio ankstyvoji patirtis jau yra išgyvenama kaip atskiro individo. Jis geba pats reaguoti į jutiminius dirgiklius, skiria emocines reakcijas, net gali pasakyti „ne". Tik jo kalba yra daugiau susijusi su neverbaline raiška.

Šie tyrimai yra gana novatoriški ir iš esmės keičia požiūrį į motinos ir vaiko santykį. Toks požiūris ypač svarbus ligos atvejais, kai remiantis klasikine psichoanalize motina tampa atsakinga ir kalta už tam tikrą savo vaiko psichikos patologiją. Tačiau praktikoje matome daug atvejų, kai ligos šaltinį susieti su šeimos santykiais būtų klaidinga. Pati motina gamta, deja, daugeliu atvejų lemia psichikos sutrikimus, kurie gali būti perduoti paveldėjimo būdu arba kitais mažiau psichologizuotais būdais.

Kitas svarbus Savasties psichologijos aspektas – tai kitoks požiūris į gimusį žmogų. Pripažindami jo atskirumą ir individualumą, pripažįstame jo galias ir gerbiame jo Savastį, kuri kūdikiui augant įgauna vis naujas raiškos formas.

D. Sternas, analizuodamas kūdikio sąsajas su išoriniu pasauliu, nurodo kelis esminius Savasties aspektus, kurie gali būti vertinami ir kaip raidos momentai. Gimimas ir ankstyvoji patirtis įvardijama kaip Atsirandanti Savastis, kurios esmė yra jutiminiai potyriai. Per antrą šeštą mėnesį formuojasi Šerdinė Savastis. Šiuo laikotarpiu kūdikis geba emociškai reaguoti į visokius dirgiklius. Septintą devintą mėnesį for-

muojasi Subjektyvioji Savastis, kuri reiškia, kad vaikas pradeda jausti savęs ir Kito atskirumą. Dar vėliau ryšys su kitu žmogumi, taip pat vidinė patirtis išreiškiamas žodžiu. Šį Savasties aspektą D. Sternas pavadino verbalinių sąsajų sfera. Taigi, anot šio autoriaus, žmogus jau gimęs turi savo Savastį, kuri yra asmenybę organizuojantis centras. Žmogui augant, atsiranda naujos Savasties raiškos formos, pati Savastis plečiasi ir tampa labiau regima.

Matome, kad daugelis autorių pripažįsta ankstyvosios patirties svarbą tolesniam žmogaus gyvenimui, jo emocinei ir socialinei adaptacijai, jo psichikos sveikatai ir psichologinei pusiausvyrai. Visi jie vieningai sutinka, kad motina vaikui yra svarbiausia figūra ankstyvosios patirties laikotarpiu, tačiau jos vaidmuo šiame procese traktuojamas įvairiai. Ši įvairovė turbūt rodo tą faktą, kad subjektyvus veiksnys ne tik lemia raidos procesą, bet taip pat yra svarbus ir jį analizuojant.

Kas darosi su žmogumi, kai jis išauga vaikystės rūbus? Kokie pakitimai vyksta paauglystėje, jaunuolio, suaugusio žmogaus gyvenime? Kiti žymūs raidos psichologijos atstovai E. Eriksonas, J. Piaget tiria ne tik žmogaus ankstyvojo vystymosi dėsningumus, bet ir analizuoja vėlesnes augimo stadijas, ypač akcentuojama paauglystės svarba, kartu užsimenama apie suaugusio žmogaus tobulėjimo galimybes. Vienas populiariausių autorių E. Eriksonas praplečia tradicinę psichoanalitikos sampratą. Jis nurodo, kad sąveika su aplinka yra ne mažiau svarbi nei ankstyvieji santykiai su tėvais (E. Erikson, 1950). Svarbi ne tik trečių gyvenimo metų krizė ir Edipo komplekso sprendimas, bet lygiai taip pat svarbi paauglystės krizė ir tapatumo jausmo sutvirtėjimas. E. Eriksonas nurodo aštuonis asmens raidos etapus, kurie apima visą žmogaus gyvenimą. Kiekvienas etapas aprašomas remiantis priešybių principu, jomis nurodomas dominuojantis išgyvenimų motyvas. Tarkim, pirmaisiais gyvenimo me-

tais šios priešybės yra saugumas ir nesaugumas, o jau minėtu paauglystės laikotarpiu – tai tapatumas ir vaidmenų neaiškumas. Sąveika su aplinka yra esminė sąlyga to, kaip asmuo išgyvena tam tikrą raidos etapą.

J. Piaget, vienas iš raidos psichologijos klasikų, teigia, kad asmenybės vystymosi pagrindas yra pažintinių procesų raida, o ne pasąmoniniai procesai, susiję su tarpusavio santykiais ir emociniu patyrimu. Žmogaus mąstymas ir pasaulio pažinimas lemia elgesį ir emocines reakcijas. Šis autorius taip pat skiria vystymosi fazes, atsižvelgdamas į kognityvinių gebėjimų lygį. „Sąveika su aplinka yra procesas, kurį mokslininkas pavadino kognityviniu struktūravimu" (R. Žukauskienė, 1995, p. 61).

Nors E. Eriksonas ir J. Piaget nurodo įvairias vystymosi pakopas, tačiau pagal jų teorijas svarbiausi dalykai vis dėlto atsitinka vaikystėje ir jaunystėje. Jie užsimena ir apie suaugusio žmogaus vystymąsi, tačiau šį etapą aprašo gana apibendrintai.

Šią spragą iš dalies užpildo analitinės psichologijos atstovai, kurie daugiau dėmesio sutelkia ne tik į ankstyvąją žmogaus patirtį, bet ir į amžiaus vidurio krizę, jau suaugusio žmogaus individuacijos procesą. C. G. Jungas esė „Gyvenimo pakopos" rašo, kad žmogaus gyvenimą galima skirti į dvi pagrindines dalis, kurios skiriasi ir gyvenimo kokybe, ir orientacijomis, ir vertybėmis, ir gyvenimo užduočių supratimu.

„Pirmos gyvenimo pusės uždaviniai yra susiję su atsiskyrimu nuo motinos ir su stipraus savarankiško Ego formavimusi. Tai suaugusio žmogaus tapatumo jausmo atsiradimas, tai profesijos pasirinkimas ir kompetencijos įgijimas, tai stabilių santykių ir šeimos sukūrimas" (C. G. Jung, (1930–1931) 1977). Šiuo amžiaus tarpsniu svarbu būti pripažintam, turėti savo vietą pasaulyje ir tam tikrą gyvenimo tęstinumo jausmą, reikšmingą asmenybės pusiausvyros pagrindą. Yra kaž-

kas, kas yra stabilu, kas buvo vakar, yra šiandien ir bus rytoj.

Šio amžiaus tarpsnio pagrindinė užduotis – stipraus Ego susiformavimas. Stiprus Ego reiškia geras pasaulio pažinimo galimybes, puikų gebėjimą integruoti emocinį patyrimą ir imtis atsakomybės ieškant egzistencinių sprendimų.

Antroje gyvenimo pusėje žmogaus interesai ir vertybės keičiasi. Išorinis pasaulis ir išoriniai santykiai užleidžia vietą vidiniams psichiniams procesams. Pirmos gyvenimo pusės nuostatos daugiau centruotos į Ego, antrosios – į Savastį. Asmuo vis daugiau laiko ir energijos skiria vidaus pasauliui ir dvasinėms vertybėms. Šiuo metu mirtis iškyla kaip realybė, svarbus tampa gyvenimo prasmės klausimas, į kurį neįmanoma atsakyti orientuojantis vien į išorinio gyvenimo kriterijus.

„Amžiaus vidurys – tai toks laikas, kai asmuo tarsi viską gyvenime yra pasiekęs. Dažniausiai jau būna įsitvirtinęs materialiai ir socialiai, turi šeimą ir padėtį visuomenėje. Tačiau neretai kartu su visa ta išorine sėkme tam tikru momentu pradeda jausti tuštumą ir beprasmybę" (G. Gudaitė, 1997, p. 52). Materialinė ir socialinė gerovė jau netenkina kylančių poreikių, o išorinio pasaulio pažinimas nebeatsako į kai kuriuos esminius gyvenimo klausimus. Nei pinigai, nei tvirta padėtis visuomenėje, net užauginti vaikai nepatenkina noro surasti gyvenimo, kančios prasmę, negali atsakyti į klausimus apie būties pabaigą.

Šiuo amžiaus tarpsniu kylančias problemas galima spręsti orientuojantis į dvasines vertybes. Dvasinė pusiausvyra ir dvasinių poreikių patenkinimas pasiekiamas meditacija, malda ir kontempliacija. Asmenybės aktyvumas ir veikla išoriniame pasaulyje nebėra tokie svarbūs, kaip buvo pirmoje gyvenimo pusėje, kai pagrindiniai poreikiai ir elgesio motyvai buvo susiję su įsitvirtinimu visuomenėje.

Vertinant Ego ir Savasties santykių požiūriu, šiuo etapu

labiau įsisąmoninamas Ego ir Savasties ryšys. Jie susikristalizuoja į dvi atskiras struktūras, veikiančias žmogaus gyvenimą. Būtent šiuo amžiaus tarpsniu prasideda tikroji individuacija, sąmoningo santykio su Savasties archetipu užmezgimas ir sąmoninga nuostata realizuoti šį archetipą. Tai yra Ego ir Savasties susitikimo momentas, reiškiantis ne tik savo gyvenimo unikalumo supratimą, bet ir viršesnės galios dalyvavimą ir jos pripažinimą. Religiniuose tekstuose šis epizodas aprašomas kaip ekstazės būsena, kaip dialogas su Dievu, kaip Apreiškimo motyvas.

Individuacija yra procesas, bet ne tikslas. Savęs, kiekvieno savo gyvenimo aspekto pažinimas ir integracija skatina tolesnę transformaciją. Ego ir Savasties santykių aspektu tai būtų jų abiejų galios pripažinimas. Individuacija – tai dialogas, tai dinamiška sąveika, tai šio dialogo tolesnis rutuliojimasis.

Kai kurie autoriai teigia, kad archetipinio lygio individuacijos esmė aprašoma kaip Dievo atpirkimo tema. „Psichologinė raida – tai atpirkimo procesas, kurio tikslas – sąmoningumu išpirkti Savastį, paslėptą pasąmoninėje identifikacijoje su Ego" (E. Edinger, 1992, p. 103).

Šis motyvas svarbus ir alchemijoje, kai ieškoma naujos materijos kokybės. Žmogaus individuacija primena alchemiko darbą. Jis turi dirbti su savo *prima materia*, pasąmone, kad pasiektų ir išlaisvintų psichikos viršasmenišką prigimtį.

Apibendrinant informaciją apie amžiaus vidurio tarpsnį, reikėtų pažymėti tokius esminius momentus: individuacija ir sąmoningas santykio su Savastimi užmezgimas prasideda būtent šiame amžiuje; tai yra tikrasis savo individualumo pažinimas ir realizavimas, savo viršasmeniškos prigimties suvokimas. Šio amžiaus transformacija – tai esminis žmogaus sampratos apie save ir pasaulį pasikeitimas, aprašomas tarsi antrasis žmogaus gimimas.

Kokia yra ši transformacija? Kaip ji vyksta? Kuo ji skiriasi nuo natūraliai prigimtyje užkoduoto raidos proceso? Koks vaidmuo šiame procese tenka pačiam individui ir jo pastangoms? Į šiuos klausimus bandysime atsakyti kitame skyrelyje.

ASMENYBĖS TRANSFORMACIJOS PROCESAI

Transformacija reiškia pasikeitimą. Asmenybės transformacijos procesą nagrinėja daugelis psichologijos teorijų, asmenybės pasikeitimas siejamas su žmogaus raida ir pagrindinėmis vystymosi pakopomis. Kai kurių psichologijos teorijų, taip pat ir istorinės medžiagos analizė rodo, kad asmenybės augimas ir transformacija nėra tapatūs dalykai. Iš žodžio „transformacija" etiologijos matyti, kad jis reiškia perėjimą iš vienos formos į kitą. Tuo tarpu raidos procesas apima ir pačios formos kūrimą. Taigi bendriausia prasme transformacija žymi jau esamų psichikos darinių pasikeitimo į kitokius momentą.

Raidos psichologijos tyrinėtojai, analizuodami asmenybės vystymąsi, skirtingai aprašo šį procesą. Vieni teigia, kad asmenybės raida yra nuoseklus ir tolygus procesas, kiti nurodo, kad asmenybės raidai būdingi šuoliai, pakopos, laiptai, kai įvyksta esminis asmenybės pasikeitimas, arba transformacija. Pavyzdžiui, R. Žukauskienė, savo knygoje kalbėdama apie raidos pobūdį, klausia, ar mes augame pamažu – taip, kaip gležnas daigas tampa medžiu? Ar mes augdami staigiai keičiamės ir tas procesas panašus į vikšro virtimą drugeliu? Autorė pateikia įvairių autorių nuomones, kurios patvirtina vienokį ar kitokį raidos pobūdį. Skyrelio pabaigoje autorė teigia, kad „mąstymo raidos seka yra pastovi", kad „ankstesni pažintiniai sugebėjimai tampa aukštesnės stadijos pažintinių sugebėjimų dalimi" (R. Žukauskienė, 1996, p. 17).

Atrodo, jog tam tikri gebėjimai ir funkcijos vystosi toly-

džiai. Tuo tarpu visybinis asmenybės pasikeitimas primena drugelio transformaciją, kuri yra etapinė, o pats raidos procesas yra tarsi judėjimas iš vieno lygio į kitą.

Kita vertus, asmenybės transformacijos procesas nebūtinai susijęs su prigimtiniu augimu. Krizės, gyvenimo išbandymai, žmogiškoji patirtis lemia, kad pasikeičia asmenybės požiūris, elgsena ir vertybės. Šie pokyčiai ypač aktualūs suaugusio žmogaus gyvenime. Jie neretai kelia daug rūpesčių pačiam individui, todėl dažnai šie klausimai yra psichoterapijos ir praktinės psichologijos objektas.

Toliau kaip tik apžvelgsime istorinius duomenis apie transformacijos procesą ir archetipinių prielaidų analizę.

TRANSFORMACIJOS PROCESŲ ISTORINĖ APŽVALGA

Senosiose kultūrose transformacijos procesas tiesiogiai buvo siejamas su iniciacijos ritualu.

Iniciacijos ritualas buvo prilyginamas esminiam egzistenciniam pasikeitimui. Jis ar ji tampa kitu, kita. Įvairiose gentyse iniciacijos ritualas reiškė, kad naujokas yra įšventinamas į jos bendruomenę ir įtraukiamas į dvasinių bei kultūrinių vertybių pasaulį. Jis ar ji mokosi ne tik kitokio elgesio, bet ir susipažįsta su genties mitais ir tradicijomis, išmoksta dievų vardus ir jų istorijas, jis perpranta mistinius ryšius tarp genties ir antgamtinių būtybių. Buvo tikima, kad šios tradicijos egzistuoja nuo Laiko pradžios. Kiekviena visuomenė turėjo savo mitų tradicijas, kurios buvo ir tam tikra gyvenimo pasaulėžiūra, ir filosofija.

Kiekvienas ritualas – kosmogonijos pakartojimas ir visada vykdavo kaip simbolinis grįžimas į Chaosą. Senasis pasaulis turi būti sunaikintas, kad būtų sukurtas naujas. Analizuojamas įvairių kultūrų apeigas galima skirti į dvi pagrindines kategorijas.

Pirmoji apeigų grupė – tai veiksmai, žymintys grįžimą į Chaosą, į Pradžią. Jiems priskiriami ritualai, kurie simbolizuoja senojo gyvenimo mirtį. Laužai, kuriuose deginama sena. Įvairūs aukojimo ritualai, kuriuose gali būti aukojami gyvūnai ar kiti svarbūs gyvenimo dalyviai. Šiais veiksmais tarsi grįžtama į mirties pasaulį, pripažįstama mirtis ir pabaiga. Įšventinant paskirą asmenį, galimi veiksmai, simbolizuojantys kūno mirtį, jo skaidymąsi.

Antroji apeigų grupė – tai veiksmai, simbolizuojantys kosmogoniją, arba naujo gyvenimo kūrimą. Tai gali būti naujos ugnies uždegimas, pasitraukimas iš mirusiųjų žemės, kartojimas tų Dievo veiksmų, kuriais jis sukūrė pasaulį. Įšventinant paskirą asmenį, tai to žmogaus prisikėlimas, naujas jo gimimas. Naujas gimimas reiškia ir kitokį statusą, ir naujo vardo suteikimą.

Mirtis atitinka laikiną grįžimą į Chaosą. Iniciacijos simbolinė mirtis – būtina dvasinio gyvenimo pradžia. Tai yra gimimas kitame būties lygmenyje. Ritualuose ir mituose mirtį simbolizuodavo tamsa, kosminė naktis, monstro pilvas ir kita.

Prisikėlimas iš mirties, arba antrasis gimimas, nėra natūralus prigimties veiksmas. Tam, kad šis antrasis gimimas įvyktų, reikia ritualų, kurie padeda susisiekti su antgamtinėmis būtybėmis. Ši dalis priklauso šventybės istorijai, ne gamtai.

Šiuolaikiniais terminais galima pasakyti, kad iniciacija reiškia gamtos žmogaus pabaigą ir jo įvedimą į kultūros pasaulį, į pasaulio ir žmonijos šventybės istoriją. Jis tampa ne vien gamtos pasaulio dalimi, bet ir atskleidžia savo specifinę žmogiškąją esmę.

Šios apeigos bendros daugeliui kultūrų, tačiau tai, kaip jos konkrečiai atliekamos, priklauso nuo laiko ir vietos. Vienas labiausiai žinomų senųjų kultūrų pavyzdžių yra šamanizmas, paplitęs daugelyje pasaulio vietų: Azijoje, Šiaurės ir Pietų Amerikoje, Australijoje. Paskirų genčių iniciacijos ri-

tualų struktūra panaši, nors taikomi kitokie simboliai ir yra kitokios apeigos. Vienas garsiausių pasaulio etnologų M. Eliade yra parašęs didžiulę studiją apie šamanizmą. Joje jis kaip tik tyrinėja skirtingų kraštų šamanistinius ritualus ir tradicijas. Analizuodamas šamano tapsmo ritualą arba iniciaciją, kai pasaulietis asmuo tampa šamanu, M. Eliade nurodo tokią bendrą schemą. Iniciacija prasideda grįžimu į Chaosą, arba Pradžių pradžią. Ši fazė reiškia simbolinį kūno suskaidymą į dalis, po kurio eina atsinaujinimas, t. y. naujo kūno prisikėlimas.

Kitos ritualo dalys yra tokios: a) pakilimas į Dangaus karalystę ir pokalbis su dievais ir dvasiomis; b) nusileidimas į Požemį ir pokalbis su mirusiųjų sielomis ir dvasiomis.

Požemio ir Dangaus karalystėje atsiskleidžia įvairių dalykų tiek religine, tiek praktinio gyvenimo prasme (pvz., atskleidžiamos gydymo paslaptys).

Kai kurių šamanistinių ritualų ši struktūra pakeista. Pavyzdžiui, vietoj pakilimo į dangų ar nusileidimo į požemį laukiama totemo žvėries pasirodymo kaip savo asmeninės galios ženklo (M. Eliade, 1990). Šios modifikacijos dažniausiai turi konkrečias sąsajas su realiu gyvenimu. Amerikos indėnams medžioklė buvo bene svarbiausias pragyvenimo šaltinis, todėl ritualuose buvo garbinami gyvūnai. Tuose kraštuose, kur buvo verčiamasi žemdirbyste, ritualuose svarbią vietą užėmė augalai.

Tokios struktūrinės transformacijos proceso dalys buvo būdingos ir senovės lietuvių ritualams. A. Žarskus, pateikdamas baltų virsmo procesą, nurodo tris pagrindinius virsmus: gimties, vedybų ir mirties. Visiems jiems būdinga bendra schema iš keturių pagrindinių dalių:

pirma – tai universali žmogaus plotmė;
antra – atskyrimas ir įvedimas į virsmo sritį;
trečia – pervedimas ir virsmo kulminacija;

ketvirta – įjungimas ir išvedimas iš virsmo srities (A. Žarskus, 1990).

Virsmo esmė – senos formos laužymas ir prisikėlimas vyksta būtent trečiuoju etapu. Lietuvių ritualuose daug vietos skiriama virsmo pasirengimui arba tam, ką autorius vadina atsisveikinimu. Tačiau bendra transformacijos struktūra panaši į kitų senųjų kultūrų struktūrą.

Taigi, remiantis senųjų kultūrų pavyzdžiais, galima skirti du esminius žmogaus gyvenimo momentus – gimimus. Natūralus gimimas ir augimas, kuris nesiskiria nuo kitų gamtos būtybių gimimo ir augimo. Kitas svarbus gyvenimo momentas žymimas iniciacijos ritualu. Žodis "iniciacija" aiškinamas kaip pradžios davimas, kaip tam tikra pradžia. Šis procesas yra specifiškas, žmogus tarsi gimsta antrą kartą, nes per ritualą, valios pastangas, tikėjimą jam tampa prieinamas ryšys su antgamtiškuoju pasauliu.

TRANSFORMACIJOS PROCESAS ŠIUOLAIKINĖSE PSICHOLOGIJOS TEORIJOSE

Transformacijos pasirinkimas

Asmenybės transformacijos klausimus kelia daugelis psichologijos teorijų, kurių objektas yra ne tik psichikos vertinimas, bet ir psichologinio poveikio galimybių analizė. Šie klausimai kyla praktinėje psichologijoje, kai sprendžiamos asmenybės augimo, psichikos sveikatos, psichologinės harmonijos problemos. Vienas iš esminių egzistencinių klausimų – tai *žmogaus požiūris į gyvenimo pokyčius*. Ar asmuo renkasi pokyčius, nežinomybę ir riziką? Ar stabilumą, tam tikrą sustingimą ir saugumą? Humanistinė psichologija, kurios vienas iš objektų yra asmenybės laisvės ir pasirinkimo proble-

mos, teigia, kad žmogus sąmoningai gali rinktis augimą ir transformaciją arba pasyvumą ir sustingimą. A. Maslowas, rašydamas apie saviaktualizacijos poreikį, teigia, kad saviaktualizuojantis žmogus yra nuolat tobulėjantis žmogus. Tas, kuris geba aktualizuoti save, kartu išbando įvairias gyvenimo galimybes, rizikuoja, nebijo nežinomybės ir taip keičiasi. Jis tampa vis labiau integruota asmenybe. Asmuo, kuris renkasi saugumą, gyvena taip, tarsi naujovės jo neliestų, nerizikuoja ir nesileidžia į nežinią, jis lieka pastovus ir priklausomas nuo savo senų įpročių, gebėjimų, santykių. Jis gyvena saugiai, tačiau niekas jo gyvenime, taip pat ir jis pats, nesikeičia.

Humanistinėje psichologijoje kalbama apie integruotą ir brandžią asmenybę. Brandi asmenybė geba vertinti gyvenimą kaip nesibaigiantį procesą. Žmogus pats save taip pat vertina kaip besikeičiantį asmenį (A. Maslow, 1966). Asmenybės brandos procesas – tai vis didesnis gebėjimas rasti tvirtybės šaltinius savyje ir mokėjimas vis mažesnius reikalavimus kelti aplinkiniams (F. Perls, 1973). Sveika asmenybė – tai tobulėjanti asmenybė. Tokie teiginiai rodo, kad transformacija – neišvengiama brandžios ir integruotos asmenybės dalis. Humanistinė psichologija akcentuoja transformacijos pasirinkimo momentą ir subjektyvius individo išgyvenimus, tačiau mažai analizuoja transformacijos proceso struktūrą ir sąlygas, teigia, kad kiekviena transformacija yra individualus ir unikalus dalykas.

Kiek kitaip šį klausimą aiškina analitinės psichologijos atstovai, kurie savo studijomis ieško šio proceso dėsningumų ir būdingų tendencijų. Šioje teorijoje transformacija siejama su pasąmone, kompleksais ir archetipais. Archetipai lemia gelminius transformacijos procesus. Pagal šią teoriją *transformacijos pasirinkimo momentas priklauso ne tik nuo individo, bet ir nuo archetipinės realybės,* kurios egzistavimas nepriklauso nuo individo. Archetipai universalūs visai žmonijai, todėl

transformacijos procesui būdingi tie patys nei nuo istorijos, nei nuo kultūros nepriklausantys dėsniai. Šis požiūris iš esmės remiasi istorinių sąlygų analize ir transformacijos proceso struktūros tyrinėjimais. Bandymas rasti universalius transformacijos proceso dėsningumus svarbus psichologijos praktikos ir teorijos dalykas. Žinant pasikeitimo proceso struktūrą, galima lengviau numatyti patį procesą, galimas kliūtis, savo poveikio galimybes. Hipotezės apie universalias tendencijas leidžia geriau atskirti individualumą ir kartu jį skatinti arba tyrinėti. Tad kaip yra aiškinamas transformacijos procesas šiuolaikiniuose psichologijos teoretikų darbuose?

Transformacijos proceso struktūra ir turinys

Šiuolaikinėje psichologijoje gana daug kalbama apie asmenybės augimą ir apie transformacijos proceso fenomenologiją. Bandydami susisteminti patirtį ir analizuodami psichoterapijos praktiką, autoriai nurodo svarbiausias keitimosi proceso fazes, būtinas asmens išgyvenamam procesui. Bandant palyginti šiuolaikinių psichologų tyrimus ir senųjų iniciacijos ritualų aprašymus, aiškėja, kad aprašomo proceso struktūra ir fazės yra panašios, tačiau skiriasi turinys ir kalba. Šiuolaikiniai psichologai asmenybės keitimosi procesą aprašo labiau asmeniškai, ypač akcentuoja emocinių išgyvenimų svarbą ir tam tikrus vertybinius aspektus. Tuo tarpu senųjų ritualų aprašymas yra daugiau dieviškosios valios vykdymas, todėl individo išgyvenimai mažiau detalizuojami.

Kita vertus, šiuolaikinėje psichologijos praktikoje transformacijos procesas ne visada suprantamas tradiciškai, kad jis yra esminis gyvenimo pokytis. Transformacija vadinamas ir naujo sąmoningumo radimasis, nors jis nebūtinai reiškia būties posūkį. Transformacija vadinamas procesas, kuriame

randasi naujas savęs žinojimas. Tai gali kartotis daugelį kartų ir šia prasme transformacija skiriasi nuo anksčiau aprašytų virsmo momentų, kurie žymi egzistencinius pokyčius. Pavyzdžiui, geštaltinės terapijos pradininkas F. Perlsas, pasitelkęs tradicinę transformacijos proceso struktūrą, aprašo psichoterapijos procesą ir psichologinės įžvalgos radimąsi. Jis prilygina šį procesą (jam būdingi 4 pagrindiniai etapai) svogūno lupimui. Aprašymas gana populiarus ir kitų geštaltistų darbuose, kuriuose analizuojama, kaip formuojasi geštaltas (P. Clarkson, 1991), kaip pasireiškia tikrasis Aš arba visybiška asmenybė (J. Simkin, 1976; I. and M. Polster, 1973; C. Naranjo, 1993). Šie autoriai, aprašydami kliento elgesį, sąveikas su psichoterapeutu ir visą psichoterapijos procesą, nurodo tokius šio proceso etapus.

Pirmasis etapas tradiciškai vadinamas mandagumo, arba klišės, sluoksniu. Bendravimas yra paviršutiniškas pasikeitimas mandagumo frazėmis apie neutralius dalykus: orą, nuotaiką ir kt. Kai kurie autoriai, pabrėždami šio sluoksnio formalumą ir paviršutiniškumą, vadina jį apgaulės sluoksniu. Mandagumas gali būti tik apgaulingas fasadas.

Antrasis etapas – vaidmenų sluoksnis. Bendraujama vaidinant apibrėžtą vaidmenį, tikintis tam tikros aplinkinių reakcijos ir vertinimo. Tarkim, tapatinantis su ligonio pozicija, daug skundžiamasi ir tikimasi pagalbos ir dėmesio. Anot F. Perlso, būtent šiame bendravimo lygmenyje galima atpažinti įvairias manipuliacijas ir išmoktus žaidimus. Pavyzdžiui, vaidinamas gero berniuko ar geros mergaitės vaidmuo, siekiant aplinkinių dėmesio, meilės ir pripažinimo. Tam tikru amžiaus tarpsniu tai galbūt vienintelis įmanomas būdas garantuoti minėtų poreikių patenkinimą, bet vargu ar šie būdai tinka, kai žmogus jau yra suaugęs. Taip pat galima tapatintis su svarbaus asmens ar gyvenimo aukos pozicija ir atitinkamai elgtis. Šiame etape žmogus bendrauja ir užmezga ryšius tais būdais, kuriuos yra tvirtai išmokęs. Įvairūs vaid-

menys svarbūs prisitaikant prie aplinkos, tačiau vien vaidindamas tam tikrus vaidmenis žmogus gali prarasti ryšį su savo tikruoju Aš. Kita vertus, žmogus imasi manipuliacijų, nes siekia įtikti, bijo būti atstumtas. Šiame etape viena iš dominuojančių emocijų yra baimė, kuri skatina elgtis patikrintais būdais.

Trečiasis – ėjimas į aklavietę. Kiti autoriai šį etapą vadina tuštumos, chaoso išgyvenimu. Tai tas terapijos momentas, kai frustruojama dėl ankstesnių elgesio stereotipų ir jie suvokiami kaip netinkami, tačiau naujų dar nėra. Šis etapas prilygsta chaoso, simbolinės mirties ar grįžimo į pradžią momentui, kai žmogus atsisako savo ankstesnio žinojimo ir praranda savęs jausmą.

Ketvirtasis – proveržis. Tai tas momentas, kai išeinama iš aklavietės ir prasiveržia tikrasis Aš. F. Perlsas šį etapą aprašo kaip vientisos ir autentiškos asmenybės raišką. Tai ryšio su savimi ir autentiška Savastimi išgyvenimas. Šis momentas gali būti prilyginamas naujo savęs raiškai ir atgimimui.

Geštaltistai aprašydami pasikeitimo procesą irgi nurodo keturias stadijas. Jų kulminacija – aklavietės išgyvenimas ir tikrojo Aš prasiveržimas. Šiame procese irgi akcentuojama, kad senosios elgesio formos, senasis savęs įsivaizdavimas turi mirti, žmogus turi išgyventi sumišimą, jaustis lyg pakliuvęs į aklavietę, kad gimtų naujas savęs žinojimas.

Kai kurie autoriai taip apibrėžia ne tik psichoterapijos procesą, bet ir gyvenimo krizių išgyvenimą. Lietuvoje gana gerai žinoma psichoterapeutė L. Dodson, savo praktikoje derinanti analitinę C. G. Jungo psichologiją ir V. Satiro šeimos rekonstrukcijos metodus, teigia, kad transformacijos procesą sudaro dvi pagrindinės dalys. L. Dodson vadina jas mirtimi ir atgimimu. Autorė teigia, kad pirmiausia yra išgyvenama krizė. Ji subjektyviai aprašoma tokiais žodžiais kaip „atsiskyrimas", „sužeidimas" (*wounding*), „pamestumo jausmas" (*abandoment*), „išdavystė", „skausmas". Toliau šiam kritiniam

procesui būdingas chaoso, skaidymosi į dalis išgyvenimas. Šios dalies pabaigą autorė vadina sugniuždymu (*deflation*), tai krizės kulminacija, kritinis krizės išgyvenimo momentas. Ją galima įveikti, bet gali įsijungti ir įvairūs gynybos mechanizmai: neigimas, grįžimas į senąją tvarką, savo Savasties projekcija į kitus, todėl atsiranda padidinta priklausomybė ir kyla įstrigimo jausmas. Gali prasidėti depresija ar net atsirasti polinkis į savižudybę, agresija prieš kitus. Tokie būtų pirmosios transformacijos proceso dalies išgyvenimai. L Dodson apibūdinimas yra visapusiškas ir realistiškas, ypač atkreipiant dėmesį į tai, kad transformacija ne visada įvyksta (arba vyksta labai lėtai su daugeliu pasikartojimų). Svarbu pamatyti ir numatyti galimas negatyvias ir pavojingas šio proceso pasekmes.

Jeigu transformacija įvyksta, tada prasideda antroji šio proceso dalis, kurią L. Dodson vadina grįžimu (*reentry*). Šiame etape transformacijai būdinga drąsa, nuolankumas, atsakomybė, gedėjimas, bendrumo su kitais jutimas ir įsisąmoninimas, gailestingumas sau ir kitiems, atleidimas. Transformacijos proceso pabaiga reiškia tvirtesnį ryšį su Savastimi ir geresnius ryšius su kitais (L. Dodson, 1993).

Šiuolaikinėje psichologijoje, aprašant keitimosi proceso struktūrą, esminiai šio proceso momentai nurodomi gana panašūs į senuosius iniciacijos ritualus. Šiuolaikiniuose aprašymuose procesas daug tiksliau įvardijamas, tampa suprantamas kasdieniame gyvenime, nors tuo pat metu prarandamas sakralumo atspalvis. Toks transformacijos proceso pateikimas gali kelti abejonių, ar nėra supaprastinama, ar nesusiaurinama iki elgesio būdų ar emocinių išgyvenimų pokyčių.

Kiek sudėtingiau ir išsamiau šį procesą aprašo analitinės psichologijos atstovai. Jie nurodo, kad transformacija – tai individuacijos proceso esmė. Suaugęs žmogus keičiasi, tik jo

kaita yra kitokia, nebe tokia rezultatyvi, nebe tokia efektyvi, nebe tiek matoma išoriškai. Analitinės psichologijos atstovai gana aktyviai gilinasi į transformacijos proceso fenomenologiją. Jie teigia, kad praktinės analizės, kuri gali tęstis metų metais, esmė ir tikslas yra būtent transformacija.

Žodis „transformacija" reiškia, kad tai yra procesas, todėl jo negalima vienareikšmiškai apibūdinti. C. G. Jungas transformaciją dar vadina „gelmių pasikeitimu"(C. G. Jung, 1929). Šiuolaikiniai autoriai, pavyzdžiui, M. Steinas šį procesą vadina „judėjimu į visybiškumą", „reikšminga pasąmonės struktūrų modifikacija" (M. Stein, 1995). E. Whitmontas akcentuoja adekvačių santykių tarp Ego ir pasąmonės užmezgimą, jų pozicijų reliatyvumo įsisąmoninimą, besitęsiančius bendradarbiavimo santykius (E. Whitmont, 1978).

Per analitinį procesą transformacija vyksta iškylant archetipinėms struktūroms ir joms keičiantis, kai sukuriamas tam tikras laukas tarp analitiko ir analizuojamojo. Buvimas kartu, kai pradeda vertis pasąmoninės gelmės ir jos yra adekvačiai priimamos, dar vadinamas „įgalinančios erdvės sukūrimu". Tai tokie tarpusavio santykiai, kurie leidžia aktualizuotis naujoms galimybėms, buvusioms pasąmonėje ir svarbioms individo Savasties realizacijai ir visam individuacijos procesui.

C. G. Jungas rašo, kad transformacijos procesas priklauso nuo analitiko ir analizuojamojo asmenybių. Tai tarsi cheminių medžiagų susimaišymas, veikiantis abi puses.

Transformacija nebūtinai reiškia revoliuciją ir visų senų dalių pakeitimą naujomis. Tai daugiau seno ir naujo kombinacija arba kitoks libido nukreipimas. Per šį procesą atrandamos naujos libido raiškos formos, kurios derinamos su senosiomis. Naujos libido raiškos formos gali būti susijusios su dvasinio potencialo raiška arba su tuo, ką C. G. Jungas vadina „religinės funkcijos realizavimu". Psichinės energijos transformaciją rodo sapnai, pakitę santykiai, pakitęs elgesys, požiūris, patyrimas.

M. Steinas teigia, kad transformacija – tai ne tiek asmenybės rekonstrukcija, kiek asmenybės atgaivinimas. Tai nuslopinto savęs pripažinimas, naujų galimybių atradimas ir plėtojimas (G. Gudaitė, 1997, p. 63).

C. G. Jungas rašo, kad atliekant analizę svarbu sukurti palankią keitimosi ir augimo atmosferą, atveriančią kelią archetipiniams vaizdiniams iškilti. Vaizdiniai ir idėjos, kylantys iš pasąmonės klodų, meta iššūkį Ego ir senųjų kompleksų struktūroms. Būtent šiuo metu yra didžiausia transformacijos galimybė. Archetipiniai vaizdiniai ir energija įeina į sąmonės lauką ir pradeda kurti naujas struktūras, keičiančias senuosius patirties įgijimo būdus.

Senųjų struktūrų nykimas gali gąsdinti ir dezorientuoti. Sėkmingos ir produktyvios analizės sąlyga – vadinamojo „alcheminio indo" sukūrimas. Kitaip tariant, analizuojamojo ir analitiko santykiai turėtų būti tokie, kurie leistų saugiai patirti naujus santykius su savimi, su aplinka, su pasąmonės struktūromis, iš kurių ryškiausias yra Savasties archetipas.

Taigi analitiniame procese irgi esama archetipinių transformacijos proceso motyvų, kurie buvo aprašyti iniciacijos ritualuose. Pasirengimas ritualui psichologine kalba reiškia Ego parengtį ir motyvaciją. Tinkama Ego parengtis reiškia gerą dabarties situacijos įsisąmoninimą, emocinį aiškumą, gebėjimą kontaktuoti tiek su vidiniu, tiek su išoriniu pasauliu. Kai kurie analitikai darbą su kompleksais ir Ego galios stiprinimą vadina reduktyviąja analizės faze, arba analitine terapija.

Analitinio proceso dalis, kurioje vyksta „gelmių pasikeitimai", ir yra transformacijos esmė. Šioje fazėje tam tikros senosios psichikos struktūros pradingsta, panyra ir tai gali reikšti grįžimą į pradžią, emocinį chaosą, krizę ar simbolinį mirties išgyvenimą. C. G. Jungas tai aprašo kaip psichinės energijos regresą į pasąmonę ir dėl to tam tikrą išorinio gyveni-

mo apmirimą. Po energijos regreso turėtų sekti progresas, arba grįžimas į juslėmis apčiuopiamą gyvenimą. Tai yra naujos vidinės patirties sintezė, naujų psichikos struktūrų iškilimas ir jų pritaikymas išoriniam pasauliui. Ši dalis atitiktų ritualuose aprašomą jau pasikeitusio žmogaus grįžimą iš sakraliosios erdvės į pasaulietišką būtį.

Taigi analitinėje psichologijoje transformacija reiškia ryšio su kolektyvine pasąmone užmezgimą. Tie ryšiai gali būti ir priimančio, ir konfrontacinio pobūdžio. Ir vienu, ir kitu atveju tai reiškia asmens didėjantį sąmoningumą ir išsilaisvinimą iš kolektyvinės pasąmonės autonomiškos galios. Tai reiškia laisvę ir galią kurti gyvenimą kartu su archetipine prigimtimi, o ne automatiškai jai paklusti.

Kolektyvinė pasąmonė egzistuoja nepriklausoma nuo konkretaus individo, tačiau iš esmės lemia jo gyvenimą. Tad kokios yra archetipinės transformacijos proceso prielaidos?

ARCHETIPINĖS TRANSFORMACIJOS PROCESO PRIELAIDOS

Žodis „archetipas" išvertus iš graikų kalbos reiškia pirmykštis tipas (pavidalas), pirmavaizdis (gr. *arche* – pradžia, *typos* – pavyzdys, vaizdas). „Tai struktūrinis psichikos komponentas, žmonijos ankstesne patirtimi pagrįstas vaizdinys" (Psichologijos žodynas, p. 23). Pagal vėlyvosios antikos filosofiją archetipai – tai dvasinio pasaulio sferoje egzistuojantys pirminiai įvaizdžiai arba idėjos. Archetipas žmonėms akivaizdžiai padeda suvokti nuolat pasikartojančias esmines individualaus tapsmo struktūras (U. Becker, 1995, p. 22).

Psichologijoje archetipo sąvoka pirmiausia asocijuojasi su C. G. Jungo vardu. Jis rašo, kad gyvenimiškų situacijų yra kur kas mažiau negu žmonių gyvenimų. Šių situacijų prielaidos užkoduotos kiekvieno žmogaus psichikoje. Tad ko-

kios yra tos tipiškos situacijos, kurios dar kitaip gali būti vadinamos psichikos archetipinėmis prielaidomis.

Kokie archetipai lemia transformaciją ir kiek jų yra – tai dažni įvairių diskusijų ir tyrinėjimų klausimai. C. G. Jungas tiesiogiai į šiuos klausimus neatsako. Jis kalba apie Motinos ir Vaiko archetipus, kurių iškilimas ir reiškimasis tam tikrais kompleksais yra svarbi išgyvenimo ir augimo prielaida. Kiekvienas žmogus gimsta pasirengęs turėti motiną, būti maitinamas, globojamas ir saugomas. Motinos archetipo iškilimas neįmanomas be Vaiko archetipo. Būtent vaikas yra tas, kuris turi būti auginamas ir globojamas. Vaiko archetipas lemia atvirumą, naivumą, o kartu spontaniškumą ir kūrybą. Vaikas labiausiai geba įžiūrėti nauja ir stebėtis pasaulio atradimais. Šių archetipų iškilimas yra būtinas kiekvieno žmogaus gyvenime, nes jie yra asmenybės brandos pagrindas.

Kiekvienas archetipas yra ne tik tam tikra „pradinė forma", suteikianti struktūrą patirčiai, bet ir energijos šaltinis, integruojantis priešingus polius. Didžiosios Motinos archetipas apibūdinamas ne tik kaip gyvybės pradžia ir auginimas, bet ir kaip destrukcija ir mirtis. Per didelė ir ne laiku teikiama globa užgniaužia kito gyvenimą ir galiausiai jį sužlugdo.

Yra daugybė mitų apie tai, kaip Motina žemė suteikia gyvybę, bet ta pati Motina žemė praryja savo vaikus ir priglaudžia mirtį. Asmeninėje individo patirtyje tai atsiskleidžia taip: žmogus tam tikrą gyvenimo dalį turi būti auginamas, tačiau tai negali tęstis visą gyvenimą. Užsitęsusi globa stabdo augimą ir trukdo žmogui tapti pačiu savimi.

Lygiai taip pat Vaiko archetipas integruoja ne tik spontaniškumą, bet ir visagalybės ir neatsakingumo tendencijas. Tam tikru amžiaus tarpsniu šis patyrimas yra svarbus, yra kūrybiškumo ir net gyvybingumo šaltinis. Tačiau jei šis archetipo polius suabsoliutinamas, jis gali virsti patologišku

nebrandumu, blogu prisitaikymu ir tam tikru asmenybės vienpusiškumu.

Šios tendencijos yra archetipinės prielaidos, kurių raiška priklauso nuo individo, jo santykių su kitais ir asmeninės istorijos. Motinos ir Vaiko archetipų iškilimas tiesiogiai susijęs su asmens augimu. Daugelyje savo darbų šiuos archetipus analizavo minėtas E. Neumanas. Jis parašė atskirus veikalus apie Didžiosios Motinos (E. Neuman, 1956) ir Vaiko archetipą (E. Neuman, 1973).

Motinos ir Vaiko archetipai, jų aktualizavimas – svarbios asmens brandos prielaidos, bet jų aprašymas gana artimas tam, kas anksčiau buvo įvardyta kaip natūralūs raidos procesai. Savo teorijoje C. G. Jungas mini ir kitus archetipus, kurie nėra taip akivaizdžiai susiję su raidos procesais, bet kurie neabejotinai daro jiems įtaką. Rinktinių raštų devintajame tome C. G. Jungas aprašo archetipus, lemiančius žmogaus prisitaikymą, jo psichologinę pusiausvyrą ir savęs realizavimo galimybes. Šie archetipai – svarbi žmogaus gyvenimo duotybė, jie labai dažnai kaip nors atsispindi sapnuose ir dažnai analizuojami psichoterapijos procese. Jų raiška regima kultūros šaltiniuose ir kasdieniame gyvenime. Jie struktūruoja asmens individuacijos procesą.

Vienas iš kelių svarbiausių archetipų yra *Persona,* kuri bene labiausiai rūpinasi individo ryšiais su išoriniu pasauliu. Persona išvertus iš graikų kalbos reiškia kaukė. Žmogus užsideda kokią nors kaukę, kurios reikšmė yra visiems suprantama. Jis atlieka apibrėžtą vaidmenį, taip demonstruodamas tam tikrą savęs pusę, kuri, jo supratimu, tinkama tai situacijai. Tai yra tam tikras fasadas, kurį asmuo pateikia pasauliui, tikėdamasis pasaulio vertinimo ar reakcijos.

•Vaidmenys, kaukės – archetipiškai nulemtas dalykas. Jų įvaldymas svarbus tam, kad žmogus galėtų išgyventi bendruomenėje. Tam tikros kaukės ar personos yra tarsi visiems suprantami ženklai, reiškiantys charakterio ypatybes, norus,

viltis, socialines pozicijas. Geras Personos įvaldymas, Personos tobulinimas svarbi adaptacijos sąlyga. Toks žmogus moka tinkamai save reikšti išoriniame pasaulyje, moka bendradarbiauti su kitais, randa tinkamus būdus patenkinti savo socialines reikmes. Tarkime, visi įsivaizduojame, kaip turėtų atrodyti geras gydytojas, viršininkas ar mokytojas. Be išorinio vaizdo, Personai priskiriama elgesio manieros, matomi įgūdžiai.

Kita vertus, per daug atsižvelgiant į Personos reikalavimus, galima tapti vienpuse asmenybe, prarasti savo tikrąjį Aš. Personos aukos – tai žmonės, kurie nesugeba atsiriboti nuo savo vaidmenų ar kaukių ir visomis gyvenimo aplinkybėmis yra arba amžini mokytojai, arba teisėjai, arba terapeutai. Viena Persona niekada negali išreikšti asmenybės daugiabriauniškumo. Geriausia pripažinti Personos reikalingumą, bet nesuabsoliutinti šio archetipo.

Sapnuose Personą dažnai simbolizuoja apranga, kartais kaukės ir galimi kiti išoriniai ar vaidmenų nulemti atributai. Tad kai svarstoma, kaip Persona susijusi su asmenybės branda, pirmas kylantis klausimas yra toks: ar asmens pasirinkta Persona atitinka jo amžių. Ar to žmogaus fasadas netrukdo jo įvairioms galimybėms laisvai reikštis? Ar žmogus spraudžiasi į jau išaugtus rūbus ir taip ignoruoja laiką ir įgyjamą patirtį?

Individui vystantis, Personos keičiasi. Vienokių vaidmenų asmuo imasi, kai jam 20 metų, kitokių, kai jam 40, dar kitokių, kai jam per 60. Atsitinka taip, kad asmuo ignoruoja raidos procesą ir nekeičia savo išorinio apdaro. Jei Persona disocijuoja su asmens galimybėmis ir tikraisiais jo poreikiais, bendravimas su išoriniu pasauliu tampa sunkesnis. C. G. Jungas nurodo, kad vienas iš Personos archetipo pavojų yra regresyvus Personos atkūrimas, kuris reiškia, kad asmuo atlieka situacijos neatitinkančius vaidmenis. Tą galima pastebėti, kai asmenį ištinka kokia nors krizė. Vaikystėje toks regresy-

vus elgesys gali pasireikšti, kai šeimoje gimsta antras vaikas. Vyresnysis paprastai nesuvokdamas, kodėl jis nebėra vienintelis, akivaizdžiai sumažėja. Jis ima elgtis kaip jo mažas broliukas, pavyzdžiui, valgyti iš buteliuko, nors jau buvo išmokęs naudotis šaukštu. Suaugusio žmogaus gyvenime regresyvus Personos atkūrimas irgi neretai pasitaiko kaip reakcija į tam tikrą netektį ar kitokio pobūdžio krizę. Tai reiškinys, kai asmuo nebesusitvarko su iškilusiu sudėtingu gyvenimo uždaviniu ir ima elgtis lyg vaikas ar kitaip regresuoja. Kartais ieškoma ligos ir imamasi ligonio vaidmens (ligonio Persona) ir tai gali būti tam tikra reakcija į gyvenimo sunkumus, gyvenimo realybės ignoravimas. Tokia Persona neatitinka realybės ir liudija transformacijos proceso sunkumus. Gebėjimas pasirinkti tinkamą Personą rodo, kad žmogus yra gana laisvas išoriniame pasaulyje, kad jis turi įvairių būdų reprezentuoti save ir savo pokyčius.

Kitas dažnai minimas archetipas – *Šešėlis*. Jis yra tamsioji žmogaus gyvenimo pusė – tai, kas nuslopinta, tai, kas nepriskiriama sau, nors iš tikrųjų yra to žmogaus gyvenimo dalis. Tai, kas nesu aš. Dar kitais žodžiais tariant, Šešėlis dažniausiai apima tai, ką žmogus vertina kaip blogį, kaip žemą, kaip netinkamą, kaip kažką prastą ir primityvų.

Tariamai negražios emocijos: pyktis, liūdesys; destruktyvūs impulsai, seksualumas, valdingumas ir kt. – tai tik dalis to, kas gali būti Šešėlio turiniu. Kartais C. G. Jungo šalininkai tai vadina vidiniu žvėrim ar gyvuliu, kuris gyvena kiekviename iš mūsų.

Tai nepatraukli duotybė, kurios nesinori nei pažinti, nei priskirti sau. Bet ji vis tiek iškyla. Šešėlio nepripažinimas gali pasireikšti jo kreipimu į kitus žmones. Tada mums atrodo, kad jie – tie kiti – yra per daug pikti, priešiški ar turintys seksualinių pretenzijų. Šešėlio nepripažinimas gali pasireikšti stipriais jo protrūkiais. Nenuspėjamas ir nevaldomas pyktis,

nepaaiškinama destrukcija – tai tik keletas galimų Šešėlio iškrovos būdų.

Svarbu pažinti savo Šešėlį ir su juo skaitytis arba, kaip sako C. G. Jungo šalininkai, bandyti derėtis. Mes negalime jo nei integruoti, nei pašalinti. Jis buvo, yra ir bus. Kartu su juo yra ir skausmas dėl savo bejėgiškumo, ir kaltė, ir gėda, ir liūdesys.

Mes kenčiame dėl savo netobulumo ir tai yra neišvengiama. Bet Šešėlis nėra vien tai, kas yra tik įsivaizduojamas blogis. Gėrio, blogio kategorijos yra daugiau sąmoningos nuostatos. Tuo tarpu archetipinė realybė yra pasąmoninė ir labiau atspindi prigimties gelmes. Jei gerai jas pažįstame, žinome, kaip elgtis, todėl derybos su Šešėliu gali būti naudingos, nes būtent Šešėlyje slypi neaprėpiamos vitališkumo ir asmeninės laisvės erdvės.

Sapnuose Šešėlis gali reikštis labai įvairiais simboliais. Teigiama, kad Šešėlį projektuojame į savo lyties figūras, kurios atrodo baisios, labai nepatrauklios ir visiškai svetimos.

· Šešėlis, kaip ir kiti archetipai, yra dinamiškas ir tiesiogiai susijęs su asmenybės raida, konkrečiai su Ego tapsmu. Pagrindinis Šešėlio formavimosi mechanizmas yra slopinimas. Vystantis Ego dariniui, atmetama tai, kas netinka įsivaizduojamam Ego idealui, netinka šeimyninėms, kultūrinėms ir socialinėms normoms. Kol nėra šviesos, tol nėra ir tamsos, kol nėra individualybės, tol nėra ir jos šešėlio. Šešėlio ignoravimas asmenybę daro vienpusę ir neturinčią gyvenimo patirties. Vystymosi procese per didelė koncentracija į Ego idealus kelia įtampą, skatina perfekcionizmą. Toks žmogus daug reikalauja iš savęs ir iš kitų. Nerealūs reikalavimai sau kuria įtampą ir skatina ligas, kelia bendravimo problemų, o galiausiai stabdo natūralią savireguliaciją ir augimą. Ryšys su savo tamsiąja puse ir jos tinkama integracija suteikia asmeninės galios ir gyvybiškumo, didina toleranciją ir leidžia atlaikyti gyvenimo išbandymus. Šie procesai – svarbi visybiškos asmenybės transformacijos proceso dalis.

Prie šių klausimų grįšime, kai kalbėsime apie Ego raidą ir Šešėlio transformacijas bei simbolinę šių procesų raišką.

Anima/Animus – tai archetipai, kurie praplečia ryšių su kitais ir su savimi galimybes. *Anima* reprezentuoja moteriškąją pusę vyro psichikoje, *Animus* – vyriškąją moters psichikos dalį. Šie archetipai lemia, kaip asmuo bendrauja su priešingos lyties asmenimis. Jie įkūnija asmens vidinę parengtį ir būtinybę užmegzti ryšius su priešinga lytimi. Pradžioje šis archetipas aktualizuojasi per santykius su tėvais, mokytojais, vėliau tai iškyla kaip partnerio pasirinkimo klausimas.

Kai vidinė *Animos* figūra ir tam tikra išorinio pasaulio moteris atitinka – įvyksta savotiškas „atpažinimas" ir harmonijos išgyvenimas. Anot C. G. Jungo, ryšiai (ir šeimos) neretai kuriasi būtent tokiu pagrindu.

Čia galimi ir tam tikri pavojai. Sutuoktinis ar sutuoktinė yra lyg įspraudžiami į turimus *Animos* ar *Animus* rėmus. Jei tikrasis Aš su tuo sutampa, tada galima ilgalaikė santykių harmonija. Jei ne, tada prasideda nesusipratimai, konfliktai, nepateisinamos viltys. (Iš pradžių matomas ne kitas žmogus, o savo projektuojamas *Anima/Animus.*)

Kai asmuo bent iš dalies įsisąmonina *Animą* ar *Animus*, tai palengvina bendravimą su kitu žmogumi. Jis ar ji yra labiau tolerantiški kitam ar kitai, o kartu turi daugiau laisvės rinktis, nes gali geriau skirti, kas yra lūkesčiai ir projekcijos, o kas yra kitas žmogus.

Analitinėje psichologijoje teigiama, kad jei vyras nepripažįsta savo vidinio moteriškumo, kiekviena moteris yra jam potencialiai pavojinga, nes gali jo *Animą*, pasireiškiančią jausmingumu ar tariamu silpnumu, išprovokuoti ir santykis gali būti labai gynybiškas, konkuruojantis ar net priešiškas. Moteris, neįsisąmoninusi savo vidinio *Animus*, gali būti perdėm gynybiška, todėl kategoriška, rigidiška ir labai „logiška".

Artimas ryšys tarp žmonių yra ir dovana, ir didžiulis išbandymas, ir visada šiek tiek paslaptis. Analitinė psichologi-

ja šiuo atžvilgiu gana optimistiškai teigia, kad, pažindami savo pasąmonę, mes vis geriau suprantame, kiek daug patys įdedame kurdami ryšį ir net kitą žmogų.

Sapnuose *Anima/Animus* archetipus reprezentuoja priešingos lyties atstovai bei visa galima santykių įvairovė.

Dažnai analizuojama šių archetipų įtaka asmenybės transformacijos procesui. *Anima/Animus* integracija būtina asmenybės visybiškumo sąlyga. Šie archetipai yra tarsi tiltai į Savastį ir jos realizavimą. Kadangi jie iš esmės yra gana priešingi, tai dėl savo poliariškumo lemia tam tikrus transformacijos momentus, ypač kai asmuo įvykdo natūralius savo lyties nulemtus uždavinius. Prie šio klausimo dar grįšime, kai kalbėsime apie moters ir vyro individuacijos procesus, kartu analizuodami ir *Anima/Animus* raidą.

Savasties archetipas yra viso gyvenimo archetipas. Tai psichikos visuma ir centras. Jis integruoja ir sąmonę, ir pasąmonę. Savasties archetipas – tai praeitis, dabartis ir ateitis. Šis archetipas yra tarsi likimo duotybė, kurią atsinešame ateidami į šį pasaulį, kuris vienas toks yra duotas tik mums.

Žodis *self* aptinkamas ezoterinėse tradicijose, religinėje literatūroje. Atsižvelgiant į laikotarpį ir kultūrą šiai sąvokai suteikiamas vis kitoks turinys. Senovės Graikijoje *Self* aprašomas kaip demonas, kuris permato likimą. Romėnų – kaip demonas, kuris valdo likimą.

Psichologinėse studijoje šios sąvokos vartojimas yra artimiausias indų tradicijai, kur kalbama apie du jo aspektus: žmogiškąjį ir dieviškąjį. Žmogiškasis aspektas, arba dar vadinamoji mažoji Savastis, siejamas su asmeniniu žmogiškuoju turiniu. Ši sąvoka artima Aš jausmo išgyvenimo, tikrojo Aš, asmeninio identiškumo ir individualumo patyrimo apibrėžimui. Šia prasme šis terminas vartojamas Kohuto psichologijoje, geštaltinės psichoterapijos darbuose.

Dieviškasis Savasties aspektas, arba vadinamoji didžioji Sa-

vastis, siejamas su transpersonaliniu patyrimu, su asmens ribų peržengimu. Analitinėje psichologijoje Savastis kartais apibūdinama kaip Dievo vaizdinys žmogaus psichikoje. Kai kalbama apie Savasties archetipą, paprastai manoma ir apie kolektyvinį jo turinį. Šis archetipas atspindi visą žmogaus psichinį gyvenimą ir jo organizaciją. Šia prasme jis visada yra daugiau už tam tikrą gyvenimo momentą, situaciją ar visą raidos etapą. Šiame archetipe yra užkoduotas konkretaus žmogaus potencialumas ir jo vystymosi perspektyva. Jei asmuo trukdo sau augti, būtent šis archetipas siunčia įvairiausius ženklus, nurodančius, kad asmuo prasilenkia su jam duotomis galimybėmis. Net konkreti liga ar jos požymiai, anot C. G. Jungo, gali būti naudinga, kad žmogus sustotų, įsiklausytų į save ir suprastų esminius savo gyvenimo posūkius.

Sapnuose šis archetipas gali reikštis įvairiais simboliais, kurie turi visumos savybę. Tai – visos pradinio visybiškumo formos: apskritimas, kvadratas, rutulys. Iš Savasties simbolių grupės, reiškiančios amžinybės aspektus, analitinėje psichologijoje dažnai minimas *Uroborus* principas, paimtas iš mitologijos. Tai vaizdinys, kuriame drakonas ar gyvatė ėda savo uodegą. Šis aspektas gali būti reiškiamas mirties ir atgimimo motyvu. Mitologijoje – tai Feniksas, kuris sudega ugnyje subrandindamas kiaušinį, o iš šio išsirita naujas paukštis. Pasakose šį motyvą simboliškai reiškia gyvybės vanduo ar nemirtingumo eliksyro ieškojimas.

Savastis – tai psichikos visuma ir centras. Simboliai, kurie reiškia centro idėją, irgi gali reprezentuoti šį archetipą. Tai kryžius, žvaigždė su spinduliais, ratas su centru viduryje ir t. t.

Savasties archetipas atlieka reguliuojamąją funkciją. Jis siunčia ženklus, kad žmogus išpildytų savo paskirtį, kad realizuotų suteiktą gyvenimo potencialą, kad neįstrigtų į vienpusį įsivaizdavimą, o siektų gyvenimo pilnatvės ir džiaugtųsi ja.

Savasties archetipo klausimas gana sudėtingas, nes kalbant apie jį paprastai iškyla Dievo klausimas. Vienas iš Savasties apibrėžimų ir yra, kad Savastis – tai Dievo vaizdas žmogaus gyvenime.

Taigi, kalbėdami apie šį archetipą, turėtume suvokti, kad niekada jo iki galo nesuprasime, kad visuose jo aprašymuose liks paslaptis.

Luis von Franz, knygoje „Apie sapnus ir sapnavimą" aprašydama Savasties archetipą, pasakoja tokią legendą.

Kai dievai sukūrė žmogų, jie susiginčijo, kur padėti atsakymus į gyvenimo klausimus, kad žmogus galėtų jų ieškoti.

Vienas dievas pasakė:

– Padėkime juos ant kalno viršaus. Jie niekada ten neieškos.

– Ne, – atsakė kiti, – žmonės, ilgai nedelsdami, juos tenai ras.

Tada kitas dievas pasakė:

– Padėkime juos į žemės centrą. Jie niekada ten neieškos.

– Ne, – atsakė kiti, – jie kaipmat juos tenai ras.

Dar vienas dievas pasiūlė:

– Padėkime juos į vandenyno dugną. Jie niekada ten neieškos.

– Ne, – atsakė kiti, – jie ras juos tenai nedelsiant.

Stojo tyla.

Po kiek laiko dar vienas dievas prakalbo:

– Mes galime įdėti atsakymus į pačius žmones. Ten jie niekada neieškos...

Taip jie ir padarė.

Savasties archetipas yra ir atsakymai į gyvenimo klausimus. Jie duoti aukštesnių galių, tačiau jų buveinė – mūsų vidus. Transformacijos procesas – tai klausimų kėlimas ir atsakymų ieškojimas – apie save ir pasaulį, apie savo galias ir pa-

skirtį, apie savo gyvenimą ir šio gyvenimo prasmę. Transformacijos kulminacija – tai susitikimas su savo Savastimi, su dieviškaisiais savo būties aspektais.

Analitinei psichologijai būdingas fatališkumas, nes teigiama, kad žmogaus gyvenimas jau iš anksto daugeliu aspektų yra nulemtas. Kita vertus, ši psichologija pripažįsta viršasmeninių galių svarbą ir taip praplečia žmogaus patyrimo ribas. Patirdamas jas ir pripažindamas jų egzistavimą, žmogus gali sąmoningiau gyventi ir laisva valia kurti savo gyvenimą.

Kalbėdamas apie archetipus, C. G. Jungas dažnai mini jų numinozinį poveikį. Žodynuose *numinozum* aprašomas kaip patyrimas, nepriklausomas nuo subjekto valios. Tai yra ne tik didžiulės galios išgyvenimas, bet kartu ir prasmės atskleidimas (A. Samuels, 1992, p. 100).

Tai reiškia, kad archetipai veikia autonomiškai, kad jų energinis poveikis gali būti galingas ir tam tikrais momentais lemtingas. Šis apibūdinimas taikomas transpersonaliniam patyrimui. Archetipai kartais iškyla per sapnus, o kartais galimas ir tiesioginis jų pasireiškimas. Norint geriau suprasti tam tikro gyvenimo patyrimo fenomenologiją ir kai kurių sapnų poveikį, numinozinį efektą norėčiau pakomentuoti plačiau.

Archetipų numinoziškumas

Sąvoka *numinozum* yra paimta iš Rudolfo Otto knygos „Šventumo idėja". Minėta knyga buvo išspausdinta 1917 metais ir turėjo didelę įtaką C. G. Jungo pasaulėžiūrai. Rudolfas Otto'as šioje knygoje analizuoja religinio patyrimo fenomenologiją. Jis kalba apie visų religijų specifiškumą ir unikalumą, remdamasis ritualų aprašymu bei rašytiniais tekstais. R. Otto'as nelygina ir nevertina religijų, bet stengiasi suprasti, kaip žmogus išgyvena susitikimo su Dievu momentą.

Religinio patyrimo pagrindas ir esmė yra *numinozum* išgyvenimas. Tai ne tik racionalus pripažinimas, kad yra Kažkas, kas lemia mūsų gyvenimus ir padeda giliau suprasti prasmę. Susitikdamas su Dievu, žmogus išgyvena ir specifinį emocinį patyrimą.

Rudolfas Otto'as, aprašydamas *numinozum* patyrimą, nurodo keletą specifinių jo charakteristikų. Pirmiausia tai, kad jausmą, kuris lieka ir tęsiasi, galima pavadinti „gilaus garbinimo nuotaika", kuri gali iškilti iš „sielos gelmių su spazmais ir konvulsijomis ir vesti į keisto susijaudinimo ar ekstazės būseną" (R. Otto, (1917) 1958). Jausmas iškyla kaip be galo svarbus patyrimo momentas, o paskui tarsi užgęsta kasdienio gyvenimo rutinoje. Šis išskirtinis momentas dar aprašomas pateikiant keletą šio patyrimo emocinių apibūdinimų. Vienas iš jų – tai *pagarbi baimė*. Ši baimė nėra paprasta baimė. Ji yra didžiulė ir intensyvi, tačiau jos specifika ne intensyvumas, o kokybė. Religinė baimė eina kartu su *prabudimu*. Baimė gali būti patiriama kaip nusižeminimas, bet taip pat ir kaip pažadas suprasti vėliau iškylančią prasmę.

Kita religinio patyrimo emocinė charakteristika – *didingumo* išgyvenimas. Šis patyrimas siejamas su jėgos ir absoliutaus pergalėjimo patyrimu. Tai įsisąmoninimas, kad esi dulkė ir pelenai, kad esi niekas. Tai religinio nuolankumo išgyvenimas, kuris taip pat turi savo prasmę. Rudolfas Otto'as mini du šio patyrimo aspektus. Vienas, kad žmogus sukurtas ir yra visiškai priklausomas. Tačiau paradoksaliai šios tiesos įsisąmoninimas leidžia suvokti tiesioginį *ryšį su Kūrėju*. R. Otto'as cituoja W. Jameso pateiktą pavyzdį.

Tobula nakties ramybė buvo kupina baugios tylos. Tamsoje glūdėjo Kažkas, kurį gerai jaučiau visu savimi, nes negalėjau Jo matyti. Neturėjau jokių abejonių, kad Jis buvo ten, kaip aš neabejojau savo buvimu. Dar daugiau, save aš jutau ne tokį realų negu Jis...

R. Otto'as teigia, kad tokia asmeninio „aš" identifikacija su transcendentine realybe turi didelę įtaką sąmonės išplėtimui. Dieviškos galios ar energijos išgyvenimas yra kartu ir visiškas Kito pripažinimas. Bet tai nėra tik vienareikšmis galios pripažinimas. Religiniame patyrime yra svarbus žavėjimosi elementas. *Numinozum* objektas yra ne tik tai, kas kelia baimę ir žadina, bet ir tai, kas traukia, tai, ko *ieškoma, ilgimasi ir trokštama*. „Demoniškas ir dieviškas objektas iškyla kaip baimės objektas, bet kartu turintis nepaprasto žavesio. Ir tvarinys, kuris dreba prieš Jį, visiškai išgąsdintas ir prislėgtas, visada tuo pat metu turi siekį pasisukti į Jį taip, kad kažkokiu būdu Jis tampa jo dalimi" (R. Otto, 1958, p. 73).

Numinozinis patyrimas tuo pat metu ir pakelia, ir pažemina. Analizuodamas religijos istoriją, R. Otto'as pastebi, kad iš pradžių įvairūs ritualai daugiau buvo susiję su baimės išgyvenimu ir bandymu įtikti dievams, vengiant jų rūstybės. Vystantis žmogui, jo religinis patyrimas praturtėjo būdais, leidžiančiais rasti ryšį su transcendentine realybe.

Nėra žodžių, kaip teisingai ir tiksliai šį patyrimą aprašyti ar įvardyti. Kiekviena religija ar tradicija turi savo žodyną ir savo simboliką. Tačiau žodžiai niekada iki galo nebus tikslūs. Simboliai yra vienintelė išraiška. Tik jie ir parodo, kad „ir už, ir prieš mūsų racionalų buvimą glūdi paslėpta, galutinė ir aukščiausia mūsų prigimties dalis, kuriai neužtenka vien fizinių, jutiminių ar intelektinių poreikių patenkinimo. Mistikai šią dalį Sielos vadina pagrindu".

Analizuodamas religinio patyrimo fenomenologiją, R. Otto'as neapsiriboja religija. Jis teigia, kad panašias fenomenologines charakteristikas galima įžvelgti ir estetiniame patyrime, kad *numinozum* išgyvenimas galimas ir mene, muzikoje, meilėje (R. Otto, 1917).

Sunku suprasti ir žodžiais nusakyti, kokia yra *numinozum* išgyvenimo prasmė. R. Otto'as, bandydamas atsakyti į šį klausimą, remiasi Naujuoju Testamentu. Jis klausia, kas buvo Kris-

taus agonija Alyvų kalne. Ar mes galime suprasti, kokia svarbi ji buvo mūsų patyrimui? Kokia buvo agonijos, sukrėtusios sielą iki gelmių, nesutalpinusios liūdesio ir skausmo iki mirties, kai prakaitas krito kraujo lašais ant žemės, reikšmė? Tai yra daugiau negu mirties baimė. Tai Didžioji Misterija (*Mysterium Tremendum*), tai baimė sukrečiančios *numinozum* paslapties. Šis patyrimas yra ir pašaukimo išgyvenimas, ir Kūrėjo laisvos valios pripažinimas.

C. G. Jungas, aprašydamas archetipinį realybės patyrimą, nurodo paraleles su R. Otto išskirtu *numinozum* aprašymu. C. G. Jungas teigia, kad tiesioginis archetipo (arba kolektyvinės pasąmonės proveržio) išgyvenimas visada suvokiamas kaip sukrečiantis patyrimas. Žmogus be savo valios atsiveria kažkam Kitam, ko jis nepažįsta, bet ką suvokia kaip turintį didžiulę galią. Atsivėrimas Kitam yra lydimas baimės, nuolankumo, tačiau turintis trauką ir žadinančią galią. Archetipinė realybė dinamiška ne tik pati savaime. Jos poveikis konkrečiam žmogui taip pat dinamiškas, o neretai ir keičiantis žmogaus gyvenimą. Archetipinė realybė yra tai, kas turi galią, kas baugina, kviečia, skatina, o kartais ir priverčia gyventi kitaip.

Kai kurie autoriai kritikuoja C. G. Jungą už tai, kad jis lyg ir sudievino kolektyvinę pasąmonę, suteikė jai religijos vietą ir taip tarsi peržengė psichologijos mokslo ribas. C. G. Jungas teigia, kad savo teorijoje jis nekelia Dievo klausimo. Teorija yra ne apie tai, ką žmonės tiki, bet kaip savo tikėjimą išgyvena. Jeigu žmogus išgyvena Dievo buvimą, šis patyrimas gali būti psichologinių studijų objektas.

Archetipinė struktūra yra žmogaus patirties ištakos, kurios suteikia individo gyvenimui formas ir apribojimus, lemiančius tos patirties kokybę. Archetipinė struktūra yra daugiau nei biologinė lemtis ir instinktai. Tai ir dvasiniai poreikiai, ir tarpusavio santykiai, ir religinės funkcijos realizavimas, ir augimas.

Taigi archetipai ir kolektyvinė pasąmonė – pats giliausias psichikos klodas, kurio išraiška priklauso nuo kultūros ir nuo konkretaus asmens. Pasąmonė kalba simboliais, kurie gali būti universalūs visos žmonijos, specifiški tik tam tikros kultūros, taip pat individualios asmeninės patirties simboliai. Vienas iš būdų geriau suprasti gelmines transformacijos proceso ištakas – tai simbolių studijos.

II SKYRIUS

SIMBOLIS IR JO PSICHOLOGIJA

- Simbolio samprata ir savybės
- Simbolio struktūra ir turinys
- Simbolis, transcendentinė funkcija ir transformacijos procesas
- Simbolio taikymas psichoterapijos praktikoje

Nagrinėdama gelmines transformacijos proceso ištakas, daug dėmesio skyriau istoriniams šaltiniams, senųjų kultūrų ritualų analizei. Analizuojant ritualus, archetipines prielaidas, pasąmonės vaidmenį, akivaizdu, kad visų aprašytų procesų turinys dažnai reiškiamas simbolių kalba. Kas yra simbolis ir kas jam būdinga? Kokia simbolio struktūra ir galimas turinys? Koks simbolio ryšys su transformacijos procesu? Šių klausimų analizė turėtų padėti giliau suprasti kai kuriuos transformacijos proceso momentus bei atskleisti simbolio panaudojimo galimybes psichoterapijos procese.

SIMBOLIO SAMPRATA IR SAVYBĖS

Pastaruoju metu daugelyje sričių vėl atkreipiamas dėmesys į simbolių studijas. Žavėjimasis simboliais ir ypač tais, kurie pasiekė mus iš senovės, gali būti susijęs su noru grįžti prie

savo šaknų, prie savo ištakų. Tam tikra prasme simboliai yra istorijos liudytojai ir per simbolius žmogus gali pažinti savo psichikos gelmes.

Išvertus iš graikų kalbos, *symbolon* reiškia tai, kas sumesta kartu, sumesta į krūvą, arba tai, kas sujungta (U. Becker, 1995, p. 5). Antikos laikais aprašyti faktai, kad simbolis buvo vartojamas kaip asmens identiškumo liudijimas. Simbolis žymėjo asmenį, jo funkcijos buvo daugiau susijusios su tam tikro asmens įvardijimu ar paženklinimu.

Veiksmažodis *symballein* buvo vartojamas frazėse, kurios nusakė siejimą, slėpimą, dengimą. Tam tikras ženklas tapęs simboliu maskavo atvirą frazės arba vaizdinio prasmę. Senovėje simbolis kartais buvo vartojamas kaip tam tikrą apibrėžtą prasmę turintis ženklas, o kai kada kaip tam tikros paslėptos prasmės nešėjas.

Ši tendencija būdinga ir šiuolaikiniam pasauliui. Tai ryškiausia tiksliuosiuose moksluose. Simbolis vartojamas kaip vieną reikšmę turintis ženklas, pavyzdžiui, piktograma ar koks kitas simbolis. Tai ypač matyti šiuolaikiniame kompiuterizacijos amžiuje, kai simboliai vartojami žymėti objektą, veiksmą, tam tikrą veiklos produktą.

Humanitarinės pakraipos studijose skiriamas simbolio paslaptingumo aspektas, ypač kai analizuojama simbolio psichologija. Teigiama, kad simbolyje visada glūdi paslėpta reikšmė. Simbolis skiriasi nuo ženklo, nes turi ne vieną reikšmę, o kelias, taip pat ir nežinomas paslėptas reikšmes. Šiame tekste dominuoja būtent tokia šio termino vartosena.

Simboliai ir jų reikšmės – viena patraukliausių tarpšakinių mokslų tyrinėjimo sričių. Domėjimasis simboliais, pasak U. Beckerio (1995), gali padėti įžvelgti tai, kas yra už daiktų, kas yra už akivaizdžios regimybės. Simbolis gali „susieti vieną su kitomis nuostabiai daugialypio ir daugiasluoksnio pasaulio regimąsias ir žodines apraiškas".

Simbolio *daugiasluoksniškumas* susijęs su jo istorija.

J. C. Cooper (1978) teigia, kad simbolis geba prisitaikyti prie įvairių amžių, religijų, kultų ir civilizacijų. Atsižvelgiant į istorinį ir kultūrinį kontekstą, tas pats simbolis gali įgauti specifines to laikotarpio prasmes. Pavyzdžiui, svastika, arba kablinis kryžius. Senosiose kultūrose šis simbolis reiškė saulės ratą, besikryžiuojančius žaibus, dažnai buvo laikomas laimės ir sveikatos simboliu, budizme jis simbolizuoja rojaus vartus. Baltų mitologijoje šis simbolis irgi susijęs su Saulės garbinimu. „Pasiekę kitą mitologijos pakopą lietuviai garbino nebe saulę, o Svaikstiką, arba Sutvarą, kaip graikai Apoloną" (N. Vėlius, 1995, p. 75). Tačiau po Antrojo pasaulinio karo šis simbolis daugelio žmonių sąmonėje įsirašė kaip ženklas, simbolizuojantis karą, žudynes ir itin žiaurią gyvenimo filosofiją.

Arba kitas simbolis – drugelis. Daugelyje kultūrų drugelio simbolika buvo siejama su jo regimu keitimusi iš kiaušinėlio į vikšrą, iš sustingusios lėliukės – į spalvingą, besiveržiantį į saulę vabzdį.

Kai kurios šiuolaikinės psichologijos teorijos (analitinė psichologija) drugelio gyvenimo simboliką traktuoja kaip transformacijos proceso atspindį. Jam būdinga gimimo momentas (iš kiaušinėlio gimsta vikšras), vystymasis (vikšro augimas) ir laikinas apmirimas, būtina virsmo sąlyga (apmirusios lėliukės sustingimas). Po virsmo prasideda naujas spalvingas drugelio gyvenimas ir jo veržimasis į šviesą. Pastaroji pakopa aiškinama kaip nauja gyvenimo kokybė su pilnatvės išgyvenimu ir savirealizacija arba gyvenimo spalvų sklaida, su veržimusi į šviesą, o tai gali būti traktuojama kaip tam tikras gyvenimo šviesos ar sąmoningumo siekimas.

Žiūrint istoriškai drugelio simboliui suteikiamos prasmės skiriasi. „Antikoje drugelis simbolizavo sielą, kurios nesunaikina net kūno mirtis. Vėlesniais laikais buvo labiau pabrėžiamas jo patrauklumas, vėjavaikiškumas ir ryšys su meilės dievu Erotu. Krikščioniškoje simbolikoje drugelis yra pri-

sikėlimo ir nemirtingumo simbolis, o dėl trumpučio gyvenimo ir laikino grožio – tuščio išdidumo ir nereikšmingumo alegorija" (U. Becker, 1995 p. 58). Didėjant moralės reikšmei, šiam simboliui tampa būdingos moralinės kategorijos ir vertinimai.

Taigi simbolis – *atviras darinys*. Kai kurios papildomos jo reikšmės ar sluoksniai priklauso nuo laiko, kuriuo jis naudojamas. J. C. Cooper žodžiais tariant, simbolis yra savotiška talpa, į kurią dedamas tam tikras patyrimas.

Simbolis taip pat yra *ekspansyvus*. Jis nėra tuščia lenta, į kurią tik rašoma, arba tuščias indas, į kurį tik pilama. Simbolis turi tam tikrų reikšmių, kurias gali primesti aplinkai. Kai kurie autoriai kalba, kad simbolis savaime turi užkoduotą tam tikrą energinį potencialą ir todėl gali veikti. Kai kurių simbolių reikšmės daugelyje kultūrų nesikeičia.

Pavyzdžiui, „Šaltinis laikomas gyvybę teikiančių jėgų buvimo vieta, garbinamas kaip tyrumo ir vaisingumo simbolis. Biblijoje simbolizuoja amžinąjį gyvenimą ir atgimimą, taip pat Mariją. C. G. Jungas laiko šaltinį neišsemiamos dvasinės energijos simboliu" (U. Becker, 1995, p. 266).

Kai kurios simbolio reikšmės nekinta, o kai kurios gali būti nevienodai aiškinamos. Tarkime, vaivorykštė dažnai simbolizuoja dangaus ir žemės ryšį. Graikų mitologijoje vaivorykštė įkūnija dievų pasiuntinę Iridę, germanų mitologijoje reiškia jungiantį tiltą.

Baltų mitologijoje N. Vėlius nurodo keletą vaivorykštės reikšmių. Viena iš jų – dievų pasiuntinė Linksmynė nutiesia vaivorykštę kaip juostą į žemę ir randa ryšį su žmonėmis. Pasak N. Vėliaus ir remiantis žmonių pasakojimais, šis ryšys nebūtinai yra tik gera nešantis. N. Vėlius rašo, kad pamatę vaivorykštę žmonės sako, jog tai yra Laumės juosta, kuria laumės gundo žmones ir galiausiai savo nejautrumu juos pražudo. Laumė čia kaip pikta suvedžiotoja, kaip moterų nepastovumo dievaitė (N. Vėlius, 1995). Bet vaivorykštė gali būti

ir kitos dievaitės – Laimės nutiesta juosta žmonėms. Laimė – deivė, turinti didelę galią ir žemėje, ir danguje. Ji deivė globėja, kuri rūpinasi vaikais, jų sveikata ir likimu. Šiuo atveju vaivorykštė simbolizuoja ryšį su sergėjimu ir globa.

Žvelgiant iš analitinės psichologijos pozicijų, Laimė ir Laumė gali būti dvi to paties Motinos archetipo pusės. Pozityvusis aspektas susijęs su rūpinimusi, globa ir auginimu, negatyvusis – su šešėliniais psichikos aspektais ir destruktyviomis tendencijomis.

Krikščionybėje vaivorykštė simbolizuoja ryšį su Dievo pasauliu. Po tvano Dievas sukūrė vaivorykštę danguje tuo parodydamas savo ryšį su žmonėmis. Viduramžių mene Kristus vaizduojamas per Paskutinį teismą sėdįs ant vaivorykštės, kuri suprantama kaip ryšio tarp dieviškojo ir žmogiškojo pasaulio simbolis. „Todėl vaivorykštė yra ir Marijos simbolis, Marija susitaikymo su Dievu tarpininkė" (U. Becker, 1995, p. 289).

Matome, kad simbolis – daugiasluoksnis darinys, turintis tam tikrą informaciją. Jis atviras ir gali integruoti tam tikrą istorinio laikotarpio atspindį. Simbolis sujungia regimąją būtį su paslaptimi, sąmoningąjį buvimą su pasąmonės pasauliu. Kaip šios priešybės yra derinamos ir kaip jos sujungiamos į visumą, kurią vadiname simboliu?

SIMBOLIO STRUKTŪRA IR TURINYS

Simbolis apima įvairius būties aspektus: visuomeninį, kultūrinį ir visuotinį (M. Eliade, 1975). C. G. Jungo terminais tariant, simbolis atspindi sąmonės, taip pat įvairius pasąmonės lygmenis. *Sąmoningoji simbolio dalis* yra tai, ką mes, matydami tam tikrą vaizdinį, suvokiame ar įsisąmoniname kaip akivaizdų. Šaltinis – tai tekantis vanduo, vaivorykštė – tai spalvų spektras danguje, kurį matome lietui lyjant ir švie-

čiant saulei, drugelis – tai spalvingas ir greit keičiantis savo formą vabzdys.

Antrasis simbolių lygmuo susijęs su asmenine pasąmone. Šie simboliai atspindi asmeninę pasąmonę ir kompleksus. S. Freudas itin didelę reikšmę skyrė būtent šių simbolių raiškai žmogaus gyvenime. „Sapnas simbolizuoja ne bet ką, o tam tikrus slaptųjų sapno minčių elementus" (S. Freud, 1900). Daugelis sapnų objektų, pasak Freudo, simbolizuoja genitalijas ar seksualinius santykius. Šiuolaikinėje psichologijoje atsisakoma tokio simbolio reikšmės susiaurinimo, tačiau palaikoma idėja apie asmenines simbolio reikšmes. Sakykime, analizuojant individualias simbolio reikšmes, paaiškėja, kad vaivorykštė ar drugelis gali turėti ir visai asmeniškas reikšmes: vasarą pas močiutę, jaukumą, atėjusį iš vaikystės, ar labai konkrečias sapnuotojo baimes ir t. t.

Trečiasis simbolių lygmuo, arba net simbolių grupės, gali būti susiformavęs tam tikroje konkrečioje kultūroje ir atspindėti būtent tą *kultūrą ir jos istoriją.*

Lietuvoje gerai žinoma pasaka „Eglė žalčių karalienė", kurios viena veikėjų Eglės duktė Drebulė išdavė tėvą Žilviną. Lietuvių kultūroje Drebulė simbolizuoja baimę, silpnumą, išbandymų neatlaikymą.

Tuo tarpu kitose kultūrose šis medis turi kiek kitokias prasmes. Tuopa, drebulė „nuo menkiausio vėjelio dvelktelėjimo drebančiais lapais simbolizuoja skausmą ir aimanas; graikai ją laikė aname pasaulyje augančiu medžiu ir todėl mirusiųjų dejonių simboliu..."(U. Becker, 1995 p. 285).

Ketvirtasis simbolių lygmuo, arba simbolių grupė, analitinėje psichologijoje reikštų kolektyvinės pasąmonės lygmenį. Šie simboliai *universalūs ir bendri visai žmonijai.* M. Eliade tai vadino visuotiniu simbolio būties aspektu. Ratas kaip užbaigta judesio visuma, tapsmas ir išnykimas kartu, kryžius – horizontaliųjų ir vertikaliųjų jėgų susitikimas ir integracija, šaltinis – dvasinio atsinaujinimo vieta. Šių simbolių prasmės

gana panašios įvairiose kultūrose ir įvairiais istoriniais laikotarpiais.

V. Kast pateikia pavyzdį iš senovės Graikijos. Išsiskirdami du draugai dalydavo per pusę žiedą arba monetą. Kai kuris nors iš jų grįždavo, parodydavo savo pusę ir pagal ją atpažindavo antrąją. Abiejų pusių sudėjimas gana dažnas motyvas įvairiuose šaltiniuose. Ta visuma reprezentuoja ne tik fizinį ryšį, bet ir draugystės dvasinį lygmenį. „Simbolis yra nematomos realybės matomas ženklas" (V. Kast, 1992, p. 10).

Taigi simbolis integruoja keletą dimensijų: vidinę ir išorinę, matomą, nematomą, fizinę ir dvasinę.

Kas gali būti simboliu? Tradiciškai įprasta, kad simbolis – „vaizdas, kuris yra kitų vaizdų, turinių, santykių reprezentantas" (Psichologijos žodynas, 1993, p. 275). Kai kalbame apie sapnus, dažniausiai būtent vaizdinius turime galvoje. Vaizdinį, kuriame glūdi paslėpta prasmė. „Tai regimas neregimos realybės atspindys."

Simboliškas gali būti ne tik tam tikras vaizdinys, turintis paslėptą prasmę. Simbolinis gali būti ir veiksmas, ir žodžių junginys arba tai, ką mes įvardijame metafora. Tai tam tikras teiginys be akivaizdžios aiškios prasmės, turintis ir perkeltinę prasmę. Simbolinis gali būti ir žmogaus požiūris, kai gyvenimo situacija traktuojama kaip turinti tam tikrą paslėptą prasmę.

Dažnai nurodoma, kad pirmiausia buvo simbolinis veiksmas ir kad didžiuma ritualų pagrįsti būtent slaptos prasmės suteikimu tam tikram veiksmui. Ritualai išreiškė neregimos, sakralios arba kitos erdvės pripažinimą.

Štai simbolis ugnis. Daugelyje kultūrų esama ritualų, susijusių su ugnies kūrenimu. Ar būtų deginamas kelmas ar Morė, ar net žvakelė – visada šiam veiksmui suteikiama ir kita reikšmė – tai sunaikinimas to, kas jau paseno. Tai susiję

su naujo pradžia ir augimu. Kiekvienas ritualo dalyvis gali turėti savo turinį, kurio atsisako, ir savo naują pradžią. Ugnies kūrenimas labai dažnai siejamas su aukojimu, o tai taip pat yra galios pripažinimas, pagarbos ar garbinimo ir tam tikro tikėjimo išraiška.

Šiuo atveju kalbame apie archetipinį simbolinio veiksmo pagrindą. Simbolinis veiksmas gali turėti ir konkrečios kultūros, ir asmeninės individo gyvenimo lemiamas prasmes. Analogiškos tendencijos yra įžiūrimos ir analizuojant simbolinius vaizdinius bei simbolines frazes ar požiūrius, kurie, manoma, atsirado vėliau, vystantis žmonijai.

Simbolizavimas reiškia, kad akivaizdžioje realybėje ieškome paslėptos realybės ir kartu matome ją – akivaizdžią realybę paslėptos, nepažįstamos realybės veidrodyje.

Simbolizavimas ypač svarbus C. G. Jungo psichologijoje. V. Kast teigia, kad ši psichologija ne kartą buvo pavadinta „priklausoma nuo prasmės". Kitaip tariant, ši psichologija ypač atidi subjektyvios prasmės ieškojimui ir daugiaprasmiškumui, o kartais nuo to ir priklausoma. Per didelis polinkis įžiūrėti simbolinę prasmę pavojingas, nes žmogus, ieškodamas paslėptų prasmių, praranda realybės jausmą ir orientaciją šiame pasaulyje. Jei toks polinkis labai išreikštas, tai kyla įvairių psichikos sutrikimų, įvardijamų kaip pseudosimboliškas mąstymas, pervertinimo idėjos ir kita. Analitiškai aiškinant, tai reikštų silpną Ego, Ego infliacijos būsenas, kurioms būdinga tai, kad nebe Ego kontroliuoja situaciją, o pasąmonė.

Taigi simbolizavimas, galimybė įžiūrėti pasaulio daugiasluoksniškumą – patraukli duotybė, bet naudojantis šia galia svarbu neprarasti ryšio su akivaizdžia realybe. Kaip sakė S. Freudas, pypkės laikymas rankoje kartais tik tą ir tereiškia – t. y. pypkės laikymą rankoje.

SIMBOLIS, TRANSCENDENTINĖ FUNKCIJA IR TRANSFORMACIJOS PROCESAS

Dauguma simbolių tiesiogiai susiję su priešybių suvienijimu. *Priešybių suvienijimas* į visumą – išskirtinė simbolio ypatybė. Ši savybė yra tiesiogiai susijusi su simbolio esme ir funkcijomis. Priešybių suvienijimas suteikia simboliui sintezės galimybę, daro jį dinamišką darinį, kuris gali visapusiškai atspindėti tam tikrą patirtį.

Santykis tarp priešybių, integruojamų simbolio, gali būti įvairus. Tarp jų gali būti konfliktas, kompensacija ir papildymas.

Žvelgiant iš šių santykių perspektyvos, anksčiau aptarti simboliai atspindi skirtingas priešybių vienijimo galimybes. Štai vaivorykštės dualizmas gali būti siejamas su dangiškojo ir žemiškojo prado sujungimu ir iš to kylančiomis išvestinėmis kategorijomis, susijusiomis su gyvenimą palaikančiomis ir gyvenimą naikinančiomis jėgomis. Šios priešybės iliustruoja konflikto santykį. Drugelio simbolika reiškia gyvenimo visumą, atspindi jos pradžią, pabaigą ir virsmo momentus. Šaltinis gali būti vertinamas kaip gyvybingumą papildantis atspindys.

Tam tikrų priešybių konfliktiškumas atsispindi viename iš seniausių ir reikšmingiausių simbolių – ugnies vaizdinyje. Šiame simbolyje užkoduotas vienas iš esmingiausių gyvenimo prieštaravimų, būtent gyvenimo ir mirties prieštaravimas. Ugnis sudegina ir sunaikina, bet sunaikinimas yra svarbi atgimimo sąlyga.

„Ugnis daugelyje tautų laikoma šventa ir apvalančia, atnaujinančia. Jos naikinamoji jėga dažnai tampa priemone atgimti aukštesniu lygiu (sudeginimas / Fenikso mitas)..." Ugnis neatsiejama daugelio senųjų ritualų dalis.

„Europos tautos ritualinę ugnį kūreno per visas žymiausias kalendorines šventes: Kalėdas, Naujuosius metus, Vely-

kas, Užgavėnes, Jonines... Per Užgavėnes lietuviai sudegindavo arba paskandindavo Morę, Kotrę, Gavėną" (N. Laurinkienė, 1990, p. 30). Kaip ir kitose mitologijose, baltų mitologijoje ugnis buvo laikoma šventa.

Žinomas Prometėjo mitas. Jis atneša ugnį į žemę, kartu atnešdamas šviesą ir šilumą bei galimybę patiems žmonėms kurti savo gyvenimą. Šiame mite Prometėjas teisiamas Olimpo dievų, kad pavogė ir nunešė žmonėms dieviškąją galią, kuri yra įsikūnijusi ugnyje.

Graikų filosofai manė būtį atsiradus iš ugnies, kita vertus, siejo ją su neigiamą reikšmę turinčių simbolių kompleksu: griovimu, karu, blogiu, velniškuoju pradu, pragaru arba dievo rūstybe... „Ugnis atsiranda iš trinties, todėl daugelyje kultūrų siejama su seksualumu. Pati ugnis ne kartą kildinama iš mitologinių būtybių arba gyvūnų lytinio akto..." (U. Becker, 1995, p. 287).

Biblijoje Dievas pasirodo ugnies stulpo pavidalu arba liepsnojančiame erškėčių krūme. Pragaras taip pat yra ugnies stichija.

Taigi ugnis gali simbolizuoti ir gyvulišką aistrą, ir dvasios galią ir šviesą. Tai gali būti destrukcija ir atgimimas, atsinaujinimas. Tarp šių tendencijų vyksta kova, kyla konfliktai.

Bendriausia prasme simboliai integruoja būties prieštaringumą, kuris gali reikštis kaip gyvenimo ir mirties kova, kaip žemiškojo ir dangiškojo pasaulio susiėjimas, kaip šviesos ir tamsos sandūra, kaip gėrio ir blogio susidūrimas, kaip vyriškojo ir moteriškojo prado jungtis.

Simbolis visada atspindi tam tikrą visumą, sąjungą ar jungtį. Ar tai būtų gyvenimo medis, augantis Rojaus vidury ir esantis pagrindinė ašis, jungianti įvairias sferas į visumą, ar tai šventos vedybos ir t. t. Visybiškumas yra tradicinio simbolizmo esminė charakteristika.

Kita vertus, priešybių integravimas tiesiogiai susijęs su simbolio dinamiškumu ir dalyvavimu transformacijos procese.

Lavėjant asmens sąmoningumui, svarbus gebėjimas skirti priešybes arba skirtingus tam tikro reiškinio polius. Matydami skirtingus ar net priešingus to paties reiškinio aspektus, suvokiame jo visumą. Šitai labai svarbu psichoterapijoje. Paprastai daugelis ligos požymių atsiranda dėl to, kad absoliutinama tik viena tam tikro patyrimo dalis. Tarkime, ima vyrauti viena emocija – kaltė ar pyktis – ir žmogus nebemato kitų savo ar kito žmogaus pusių. Psichoterapijoje siekiama atverti įvairias patyrimo puses, net priešingas. Kai asmuo pamato skirtingus to paties reiškinio polius, kai sugeba įvertinti priešybes, atsiranda pakankama įtampa ir energija toliau gyventi. Pakankamas energijos kiekis skatina naują sintezę ir kito – trečiojo atsiradimą. Asmuo, matydamas abi, nors ir konfliktuojančias to paties reiškinio puses, iš esmės keičia požiūrį į patį reiškinį. Naujas požiūris yra tas trečiasis, kuris randasi sintezuojant priešybes. Tai svarbu, kai sąmoningumo plėtrai taikomi simboliai ir jų tyrinėjimai.

Ugnis įsižiebia nuo dviejų kūnų trinties. Savaime ji jau yra tarsi tas trečiasis, atsirandantis dviem susijungus. Taip pat ji yra dinamiška. Ugnis naikina visa, kas į ją pakliūva. Tuo momentu atrodo, kad ji įkūnija destruktyvųjį pradą. Jei į šį susidūrimą žiūrime kaip į tam tikrą materijos kovą su mirtimi, atrodo, kad laimi mirtis. Ugnis sunaikina materiją, sukuria tuštumą. Paradoksalu, bet po šio dviejų priešybių susidūrimo atsiradęs trečiasis yra pelenai arba tuštuma, kuri vėl žadina naują priešybę. Kaip mite – iš pelenų pakyla Feniksas, į tuštumą pradeda skverbtis nauja.

Taigi aprašant šį simbolį bent keletą kartų išryškėja priešingi poliai, sintezuojantys naują visumą, kuri vėl kuria priešybes, ir taip procesas (bet koks) tęsiasi.

Priešybių integravimas ir simbolio visybiškumas bei dinamiškumas yra tiesiogiai susiję *su transcendentine funkcija*. C. G. Jungas teigia, kad be transcendentinės funkcijos nebūtų įmanomas transformacijos procesas.

Ego transcendencija reiškia žmogaus „Aš ribų išnykimą, susiliejimą su kitais, persikūnijimą" (Psichologijos žodynas, 1993, p. 66). Vienas iš transcendentinės funkcijos apibrėžimų – „Tai žmogaus atsakymas Nežinomybei". Kitais žodžiais tariant, realizuodamas transcendentinę funkciją, žmogus pripažįsta Nežinomybės galią ir patiria, kad yra kažkas daugiau ir galingiau nei asmeninis jo gyvenimas. Tam tikra prasme transcendencijos išgyvenimas prilygsta tam, ką anksčiau, remdamiesi R. Otto'u, aprašėme kaip numinozinį patyrimą, arba susitikimo su Dievu fenomenologiją. Analitinėje C. G. Jungo psichologijoje toks patyrimas aprašomas kaip numinozinis archetipinis poveikis.

Anot C. G. Jungo, transcendentinė funkcija yra svarbi individo vystymosi sąlyga, nes būtent ji leidžia atsiverti naujai patirčiai, sintezuoja nauja ir sena ir sudaro sąlygas naujai integracijai bei keitimosi procesui. Realizuojant transcendentinę funkciją simbolis svarbus keletu aspektų.

Pirmas simbolio transcendentinės funkcijos aspektas susijęs su *viršasmeniškos galios pripažinimu*. Vienas iš apčiuopiamų būdų prisiliesti prie numinozinio veiksmo yra per simbolius. Anot daugelio autorių, negalima tiesiogiai prisiliesti prie viršasmeniškos galios. Bandymas tai padaryti yra perdėm pretenzingas ir kartu pavojingas.

Analitinės psichologijos atstovai teigia, kad tiesioginis archetipų poveikis energiškai labai galingas ir gali sukelti Ego infliacijos būseną. Psichologiškai tai reiškia Ego tapatumo ir situacijos kontrolės praradimą. Tai yra savo prigimties paneigimas ir savo ribų peržengimas.

Tad numinozinį archetipą galime patirti per simbolius, kurie tarsi atitolina tą didžiulę energiją. Toks simbolių dalyvavimas gali pasireikšti simboliniu veiksmu, simbolinio vaizdinio ar simbolinio teksto išgyvenimu.

C. G. Jungas teigia, kad pagrindinė archetipų raiškos forma yra simboliai. Bandydami suvokti savo pasąmonines ten-

dencijas, bandydami suprasti archetipų kalbą, analizuojame simbolius.

Kitas svarbus transcendentinės funkcijos ir simbolių ryšio aspektas – tai jau minėtas *visumos atspindėjimas ir sintezės galimybė*. Simbolis reprezentuoja visumą ir tai yra jo sintezavimo galia. Remdamiesi asociacijomis, simbolio istorijos žinojimu, galime skirti simbolio priešybes. Simbolis yra ta visuma, kuri leidžia skirti priešybes.

Tarkime, vaivorykštė savaime yra tam tikra spalvų visuma. Tačiau tyrinėdami jos fizines charakteristikas galime diferencijuoti jos priešybes: žemiškąjį ir dangiškąjį pradą, skirtingas vaivorykštės spalvas, prieštaringas mitologijos tendencijas: vaivorykštė Laimės juosta *versus* vaivorykštė Laumės juosta.

Išsikristalizavusios priešybės sukuria sąlygas naujos visumos integracijai. Šioje pakopoje simbolis atlieka sintezuojančią funkciją. Ta nauja sintezė pirmiausia pasireiškia būtent simboliu.

Psichologinėje praktikoje skyrimas ir naujos sintezės galimybė – svarbi sąlyga rastis naujam sąmoningumui. Šios funkcijos realizavimas ypač akivaizdus, kai nagrinėjamos emocinės problemos arba konkretūs kompleksai. Tam tikra komplekso dalis visada yra pasąmonėje ir gali pasirodyti simbolio pavidalu.

Dar vienas simbolio psichologijos aspektas susijęs su *kūrybinio proceso* transcendentine funkcija. Šias sąsajas galima atsekti analizuojant simbolių formavimosi ir kūrybos procesą. C. G. Jungo esė apie transcendentinę funkciją ir simbolių formavimąsi, parašyta 1916 metais, atspindi kūrybinio proceso fenomenologiją.

Šiuolaikinėse teorijose, kai bandoma aprašyti kūrybos procesą, visada minima inkubacijos fazės svarba. Ši fazė paprastai eina po ilgo problemos sprendimo ieškojimo sąmoninga-

me lygmenyje. Tačiau sprendimas nerandamas. Inkubacijos fazė tuo ir svarbi, kad pasąmonėje subręsta ir iškyla naujas produktas, originalus problemos sprendimas ir kt. Ši fazė išgyvenama kaip tam tikra aklavietė, kaip tam tikra tuštuma, kurioje niekas nevyksta.

C. G. Jungas, kalbėdamas apie simbolių formavimąsi, teigia, kad šis procesas vyksta pasąmonėje, kad psichinė energija tuo metu teka į pasąmonę, todėl kartais susidaro įspūdis, kad nieko nevyksta, kad tas momentas patiriamas kaip tam tikra tuštuma. Iš tikro procesas tuo metu vyksta pasąmonėje. Iš turimų įspūdžių, žinojimo, vaizdinių formuojasi naujas darinys, kuris yra geriausias aktualios problemos atsakas. Šis naujas darinys pirmiausia pasireiškia simbolio forma, tuo metu geriausia išreikšti tam, kas iškyla.

Tradicinis simbolizmas dangiškąjį pasaulį laiko pradiniu, žemiškąjį – jo atspindžiu, arba kūriniu. Išeitų, kad aukštesnysis apima žemesnįjį. Atsižvelgdami į tai, kai kurie autoriai teigia, kad gebėjimas kurti simbolius yra žmogiškojo proto bazė ir yra susijęs su žmogaus mąstymo išsivystymu. Gebėjimas įžiūrėti įvairias reiškinio prasmes, rasti sąsajas ir analogijas, gebėjimas abstrahuoti ir suprasti perkeltinę prasmę yra išsivysčiusio žmogaus mąstymo charakteristikos. Žmogaus gebėjimas kurti abstrakcijas ir tarpiniu būdu pažinti pasaulį, gebėjimas tyrinėti pasaulį iš atstumo – tai žmogaus evoliucijos ir jo proto rezultatas. Ši mąstymo savybė atsirado vėliausiai, todėl simbolio daugiareikšmiškumas yra ir psichikos vystymosi rezultatas. Kita vertus, simbolis nėra tik žmogaus mąstymo produktas.

C. G. Jungas, kalbėdamas apie sąmonės vystymąsi, nurodo keturias pagrindines psichikos funkcijas, kurios formuoja sąmonės turinį. Tai pojūčiai, jausmai, mąstymas ir intuicija. Anot C. G. Jungo, būtent intuicija yra svarbiausia pagaunant simbolinius pasaulio aspektus. Intuicija – tai žinojimas iš niekur. Tačiau tas „niekur" dažniausiai yra pasąmonė, iš kurios ir ky-

la daugelis simbolių. Intuicija – tarsi greičiausias kelias prieiti prie kolektyvinės pasąmonės, prie kolektyvinės patirties.

Tobulas simbolis yra susijęs su įvairiomis psichikos funkcijomis ir atspindi įvairius žmogaus gyvenimo aspektus: intelektą, emocijas, dvasinę patirtį.

V. Kast nurodo, kad simbolis yra daugiau iracionalus nei racionalus (V. Kast, 1992). Simbolis yra tai, kas pateikia, reprezentuoja, aprašo. C. G. Jungas rašo, kad simbolis išreiškia tai, ko neįmanoma išreikšti kitais būdais. Tai – tiltas tarp sąmonės ir pasąmonės. Simbolis yra kažkas regima ar apčiuopiama (tai sąmoningoji jo dalis), o kai bandome įminti jo prasmę, visada lieka paslaptis (tai yra jo pasąmoningoji dalis).

Racionalumas ar iracionalumas veikiau priklauso nuo to, kaip mes su tam tikru simboliu elgiamės.

SIMBOLIO TAIKYMAS PSICHOTERAPIJOS PRAKTIKOJE

Pastaruoju metu simboliai gana plačiai taikomi įvairios pakraipos psichoterapijos praktikoje dėl sintezavimo ir integravimo galimybių ir kaip būdas diferencijuoti, naujam sąmoningumui pasiekti. Jau minėjome, kad simbolis visada atspindi visumą, jis kviečia atgal į visumą, į harmoniją ir tai yra jo gydomoji galia.

Terapija su simboliais gyvesnė ir emocingesnė. Čia įtraukiama ir sąmonė, ir pasąmonė. Simbolis, ypač jei jis reiškiasi vaizdiniu, gana artimas patyrimo procesui, todėl jis gali atskleisti esamus žmogaus sunkumus, kartu nurodyti tolesnės raidos galimybes. Simboliai dažnai sukelia praeities prisiminimus ir tuo pat metu nurodo motyvus, galinčius iškilti ateityje. Jie būtini kūrybiškai asmenybei augti. Simboliai padeda lavinti kūrybiškumą, kuris irgi padeda patirti, pamatyti ir atpažinti individuacijos procesą.

Psichika, kaip save reguliuojanti sistema, yra judri. Vie-

nas iš terapijos tikslų – siekimas, kad asmuo lanksčiai priimtų gyvenimo pokyčius. Simbolis – priemonė ir būdas, darantis psichoterapijos procesą labai dinamišką. Juo remiasi humanistinės psichologijos atšakos: geštaltinė terapija, psichosintezė, transpersonalinė psichologija ir kitos. Šios pakraipos psichoterapija simbolį taiko kaip būdą, atveriantį naują patyrimą, kuris veda į naują sąmoningumą ir naują integraciją. Kliento prašoma įsivaizduoti medį, tapatintis su juo – taip atveriant ryšį su šaknimis, oru ir saule. Toks tapatinimasis leidžia įsisąmoninti augimo procesą, savo ryšį su istorija, su tais šaltiniais, kurie maitina ir šildo.

Humanistinė psichologija dažnai remiasi simboliais analizuodama sapnus, kad asmuo galėtų geriau pažinti nepripažintą save. Simbolis gali būti aktyvios vaizduotės turinys, meditacijų, relaksacijų medžiaga. Bendriausia prasme simbolis humanistinės psichologijos praktikoje suprantamas kaip galimybė, leidžianti asmeniui atverti nuslopintus būties aspektus ir integruoti juos į gyvenimą.

Kiek kitaip simbolius taiko psichodinaminė psichoterapija. Pasąmonės kalba daugeliu atveju yra simbolių kalba. Čia simboliu gali būti ir konkretus veiksmas, ir ligos požymis, ir t. t. Simboliai – pagrindinė sapnų raiškos forma. Jie yra ryšys su pasąmone. Per psichoterapijoje iškylančius simbolius siekiama suprasti, kokie pasąmonės impulsai ar tendencijos reiškiasi. Simbolio prasmės atkodavimas tampa pagrindine šios psichoterapijos užduotimi.

Simbolio prasmės atskleidimas – sudėtingas procesas ir net klasikų darbuose aiškinamas skirtingai. Lyginant S. Freudo ir C. G. Jungo teorijas, akivaizdu, kad simbolio samprata ir simbolio prasmės atkodavimas turi ir panašumų, ir skirtumų. Abiem minėtiems autoriams bendra tai, kad abu pripažįsta, jog simbolis visada yra daugiau negu sąmonė. Simbolis yra tai, kas iškyla iš pasąmonės, ir tai, kas atspindi pasąmonę.

Keliant klausimą, ką konkrečiai atspindi simbolis ir kas gali

būti simboliu, minėtų autorių nuomonės nebesutampa. Pagal C. G. Jungo supratimą svarbu nesupainioti ženklo ir simbolio. Ženklas yra tai, kas turi aiškią vieną reikšmę. Tuo tarpu simbolis visada nevienareikšmis, jis visada turi neatskleistos paslapties. Kai tiksliai žinome, ką reiškia tam tikras simbolis, jis jau nebėra simbolis, o ženklas. Tarkime, kelio ženklai – tai tam tikros piktogramos ar piešinukai, kurie turi aiškią, apibrėžtą reikšmę. Tai – ženklas. Tačiau esama vaizdinių, kurių neįmanoma visiškai suprasti. Jie yra simboliai. S. Freudas teigia, kad simbolis turi paslėptą prasmę, tačiau linkęs ieškoti ir atkoduoti vieną simbolio reikšmę. C. G. Jungas kritikuoja S. Freudą teigdamas, kad pastarasis simboliais vadina ir ženklus, nes dažniausiai tam tikram vaizdiniui suteikia tik vieną prasmę (C. G. Jung, 1927/1931).

Kitas svarbus klausimas – simbolių formavimasis ir transformacijos procesas. Energijos transformacija – tai energijos paieškos pokytis. Abu autoriai sutinka, kad simbolis yra libido transformacija. Tačiau kodėl taip yra, jų nuomonės nesutampa. Anot S. Freudo, simbolis – tam tikra libido raiškos forma, slepianti tikruosius prigimties impulsus. O C. G. Jungas teigia, kad simboliu reiškiama tai, kas neturi geresnės raiškos. Ypač tai pasakytina apie sudėtingesnes simbolių konfigūracijas, pavyzdžiui, sapnus. S. Freudas teigia, kad sapnas slepia, C. G. Jungas mano, kad sapnas geriausiai išreiškia tai, kas dar neįgavę kitokios raiškos formos.

C. G. Jungas kelia hipotezę, kad simbolius siunčia Savasties archetipas, kuris integruoja žmogaus likimo duotybes, o kartu ir augimo galimybes. Sapnai ir simboliai siunčiami kaip galimybės, kurias žmogus gali matyti arba ne, kuriomis žmogus gali naudotis arba atmesti.

Simboliai padeda suprasti, kad yra kažkas daugiau, ne tik Ego realybė. Jie padeda užmegzti *ryšį* su ta realybe. Taigi viena iš esminių simbolio funkcijų psichoterapijoje – *ryšio užmezgimas*. Terapija simboliais visada budina prarastus ry-

šius. Psichoanalizės požiūriu simbolis užmezga ryšį su pasąmone ir jos nuslopintais turiniais. Analitinėje C. G. Jungo psichologijoje simbolis – tai ryšio užmezgimas su kompleksais bei archetipų pasauliu. Pagal geštaltinės psichoterapijos koncepciją – simboliai padeda užmegzti ryšį su neužbaigtomis praeities situacijomis.

Kaip elgiamasi su iškilusiais simboliais? Simbolį galima bandyti *suprasti*. Tai analizė *intelektualiniu* kognityviniu lygmeniu. Ši kryptis buvo froidistinės psichoanalizės ir C. G. Jungo redukcinės analizės pagrindas. Tokia analize siekiama paaiškinti tam tikrą simbolio prasmę arba prasmes, kurios susijusios su to žmogaus būsena ar gyvenimo situacija. Simbolio prasmės atskleidimas gali atverti priežastis, dėl kurių iškilo vienas ar kitas simbolis. Jo analizė gali vesti prie sąsajų su anksčiau įvykusiais įvykiais, nurodyti ligos požymius.

Šio darbo pagrindas – simbolio atsiradimo ir jo raidos analizė bei paslėptų simbolio reikšmių atkodavimas ir jų supratimas bendrame žmogaus gyvenimo ir brendimo arba tam tikros koncepcijos kontekste. Šiuo atveju paslėpti ryšiai atskleidžiami daugiau racionaliu lygmeniu.

Kitas elgesio būdas – tai simbolio *išgyvenimas*. Kai kurie autoriai sako, kad svarbu simbolį jausti, tai yra *emocinis jo* lygmuo. Čia svarbu ne tiek suprasti simbolio prasmę, kiek išgyventi simbolyje užkoduotą patyrimą. Tada simbolis aiškinamas daugiau emociniu lygmeniu arba orientuotu į patyrimą lygmeniu. Toks simbolio taikymas bene būdingiausias geštaltinei terapijai, kur kviečiama tapatintis su simboliu ir jį išgyventi. Geštaltinės psichoterapijos autoriai teigia, kad dabartinė kultūra nepriima šio lygmens, nes šiuolaikiniame pasaulyje vyrauja tendencija viską analizuoti, lyginti, vertinti, interpretuoti ar kitaip racionalizuoti. Jie mano, kad emocinės patirties atvėrimas ir integracija yra esminis momentas siekiant suvokti savo gyvenimo unikalumą ir rasti

vietos subjektyvumui. Tad tyrinėdama simbolį geštaltinė psichoterapija siekia atskleisti jame užkoduotus emocinius ryšius.

Šiame psichoterapijos praktikos lygmenyje svarbus simbolio iškilimo momentas. Visų teorinių pakraipų autoriai gana vieningai pripažįsta, kad esminė sąlyga iškilti simboliui (arba užmegzti ryšį su pasąmone) yra dabarties išgyvenimas. Apie tai kalba humanistinės psichologijos atstovai, taip pat analitinės psichologijos tyrinėtojai. Jie teigia, kad Ego gali kontaktuoti su Savastimi tik tada, kai jis yra *čia* ir *dabar*.

Taigi kad simbolis padėtų atverti įvairius patirties klodus, svarbu gebėti koncentruotis *čia* ir *dabar*. Jau minėjome, kad konkrečios praktikos siūlo ir tapatintis su simboliu ir empatiškai pajusti jo gyvenimą. Taip pat su simboliu galimas dialogas ir kitos patyrimą atveriančios procedūros. Šis būdas susijęs su visišku įsitraukimu į momento išgyvenimą, kuris leidžia plačiau suvokti savo patirtį ir tolesnes galimybes.

Dar vienas praktinis simbolių aiškinimo lygmuo – *specialios procedūros*, kai reiškiamas santykis su simboliu kaip su tam tikra paslaptimi ar kito pasaulio atspindžiu. Tai ritualai ir apeigos, kurios išreiškia pagarbą simbolio paslapčiai ir sakralumui. Tokia praktika ypač pabrėžiama pirmykštėse kultūrose ir jų ritualuose.

Šiuolaikinėje psichoterapijoje neretai matoma priešinga tendencija. Labai lengvai ir paviršutiniškai manipuliuojama vaizdiniu, ritualu, neatsižvelgiama į jo archetipinį ar kultūrinį kontekstą. Kaip kraštutines tokio perlenkimo formas galima vertinti psichosintezės, kai kurių transpersonalinės psichologijos pakraipų techniką, kai kviečiama išgyventi stebuklingas keliones, keliaujant į požemį ar į dausas, vizualizuoti archetipinius vaizdinius, pokalbius su dievais ir kita.

Simbolis ar vaizdinys turi energinį potencialą, todėl prisilietimas prie simbolio gali keisti energinę pusiausvyrą. Kaip

žinoma, dirbantys bioenergetikos srityje gana dažnai vartoja simbolius.

Neatsižvelgiant į teorines orientacijas ir tai, kokiu būdu bandoma elgtis su vaizdiniu, yra keletas svarbių techninių momentų, kurie bendri visai metodų įvairovei. Visų pirma svarbu pažinti simbolį, jo istoriją ir jo daugiasluoksniškumą. Aiškinant simbolį reikia pradėti nuo simbolio fizinės realybės aprašymo. Jeigu tai augalas, tai kaip jis auga ir kur, kaip augama ir priklausoma nuo dirvos, nejudama ir sėklos atiduodamos vėjui ir paukščiams... Augaluose užfiksuotas visas augimo ciklas. Jeigu tai vanduo, tai kokios savybės būdingos vandeniui: kas teka ir kas neturi stabilios formos, kas turi galių prasiskverbti ten, kur kieti kūnai yra bejėgiai. Tai ta substancija, kuri banguoja ir kur galimos audros. Jeigu tai akmuo, tai koks jis. Akmuo yra sunkus, nejudantis, neveikiamas laiko. Buvo tikima, kad akmenys atsirado iš dangaus.

Visų šių fizinių ar gamtos charakteristikų aprašymas padeda įžiūrėti paraleles su psichologiniu gyvenimu, kuris iš esmės yra gamta, todėl jam galioja ir bendrieji gamtos dėsniai. Vėliau, atsižvelgiant į konkretų žmogų, į iškilusį simbolį ir į sąveiką tarp psichoterapeuto ir kliento, pasirenkama, kokiu būdu tyrinėti simbolius.

Apibendrinant visus darbo su simboliu būdus, pravartu prisiminti kai kurias C. G. Jungo mintis. C. G. Jungas rašė, kad simbolis pats savaime turi gydomosios galios. Visi anksčiau aprašyti būdai yra svarbūs ir naudingi, nes visi jie reiškia simbolio pripažinimą. Pačiame simbolyje jau slypi jo transformuojanti galia.

Šiuolaikinėje visuomenėje elgesys su simboliu neišvengia kraštutinumų. Jau minėjome, kad per didelis polinkis įžiūrėti vien paslėptas prasmes ir paslaptis gresia ryšio su realybe praradimu. Tai gali būti psichikos patologijos išraiška. Ki-

ta vertus, ne mažiau pavojingas yra simbolinės prasmės ignoravimas. Bendra nuostata dėl kai kurių religinių simbolių yra gana paviršutiniška ir neretai neigia gilesnes prasmes. Geriausi pasaulio meno šedevrai, kurie tikriausiai galėtų padėti žmogui pajusti būties sakralumą, deja, neretai tarnauja reklamos verslui ir visiškai praranda savo gelmes ir aukštumas. Taip G. Klimto „Bučinys" reklamuoja kavą, beveik visi graikų dievai ir deivės reklamuoja toli gražu ne dieviško pobūdžio veiklą.

Tokios tendencijos gana pavojingos, nes paneigiant simbolinį požiūrį pasaulis matomas labai realistiškai, bet kartu visiškai plokščias.

Simbolis – būdas, galintis atverti gelmes ir aukštumas ir suteikti būčiai daugiau matmenų. Jis – mūsų psichinio gyvenimo dalis. Simboliai susiję su pasaulio pažinimu, jausmais ir patirtimi. Jie neatsiejama grožio išgyvenimo dalis, gausybė jų mene ir religijoje. Simbolių yra sapnuose, fantazijose, poetinėje vaizduotėje, pasakose, mituose ir mene.

Kai kalbama apie transformaciją ir antrąjį žmogaus gimimą, neretai kalbama apie kūrybą. Asmuo nėra aklas prigimties, pasąmonės ar praeities vergas. Jis gali padėti skleistis savo prigimčiai, turėti ryšį su savo pasąmone, praeitimi ir istorija. Jis gali kurti savo gyvenimą. Simboliai iškyla spontaniškai. Jie patys savaime yra tam tikra kūryba, jie gali būti kūrybingo žmogaus gimimo ir brendimo liudytojai.

Akivaizdžiausia simbolių raiška kasdieniame kiekvieno žmogaus gyvenime – sapnai. Sapnų psichologiją ir jų vaidmenį transformacijos procese aptarsime kitame skyriuje.

III SKYRIUS

SAPNO SAMPRATOS IR KILMĖS AIŠKINIMAS

- Sapno sampratos ir kilmės aiškinimas ankstyvosiose kultū-rose
    - Šamanų kultūra
    - Pirmieji rašytiniai šaltiniai apie sapnus
    - Artemidoro darbai
    - Kiti antikos autoriai
- Psichologijos teorijos apie sapno sampratą
    - Psichodinaminės teorijos
- S. Freudo samprata apie sapnus
    - Sapnų teorijos pradžia
    - Sapno struktūra
    - Sapno formavimosi procesas
- C. G. Jungo samprata apie sapnus ir jų kilmę
    - Ankstyvasis C. G. Jungo požiūris į sapnus
    - Sapnai ir kolektyvinė pasąmonė
    - Sapno struktūra
- J. Hillmano požiūris į sapnus
- Kitos dinaminės psichologijos teorijos apie sapnus
    - A. Adleris
    - Sapnai objektų ryšių teorijoje

Sapnuoja visi. Kiekviena antropologams žinoma visuomenė turėjo savo teoriją apie sapnus ir būdus, kaip su jais elgtis. Kaip paaiškinti, kas yra sapnas ir kokia jo kilmė?

Paprasčiausias atsakymas toks: sapnas – tai vaizdiniai, kuriuos individas regi miegodamas. Jų turinys, forma ir struktūra dažnai neatitinka to, kas įprasta matyti realiame pasaulyje. Kita vertus, sapnas yra ne tik pasyvus regėjimas, girdėjimas ar kitais pojūčiais pagrįstas suvokimas. Sapnas kartu yra ir patyrimas, kupinas įvykių, netikėčiausių išgyvenimų ir susitikimų su keistomis šio ir kito pasaulio būtybėmis.

Sapnų pasaulyje tarsi išnyksta įprastos ribos. Socialiniai vertinimai, moralės normos, draudimai ar sąmoninga kontrolė sapno veikėjams negalioja. Net riba tarp gyvenimo ir mirties sapnų pasaulyje tampa labai reliatyvi. Rodos, sapnai – tai atskiras pasaulis, turintis savo tvarką, savo raiškos priemones. Ryšys su mūsų gyvenimu kartais akivaizdus, o kartais visai nesuprantamas.

Nepaisant to, kad kiekvienas žmogus daugiau ar mažiau sapnuoja, vis dėlto skirtingos teorijos nevienodai aiškina sapno reikšmingumą, jo ryšius su išoriniu pasauliu, jo kilmę. Ankstesnėse kultūrose sapnui buvo teikiama didžiulė reikšmė, tikima, kad jis padeda užmegzti ryšį su dievų pasauliu, kad yra svarbi gydymo proceso dalis. Sapnai buvo dvasių kalbėjimas žmogui. Vėliau vystantis mokslui ir stiprėjant racionalizmui, sapno reikšmė, ypač mokslo pasaulyje, labai sumenko. Šiuolaikiniame pasaulyje domėjimasis sapnais vėl yra atgijęs. Kuriami sapnų tyrimo centrai, rašomos knygos, leidžiami žurnalai. Pagaliau pradedant S. Freudu sapnai vertinami kaip ypač paveiki psichoterapijos priemonė.

SAPNO SAMPRATOS IR KILMĖS AIŠKINIMAS ANKSTYVOSIOSE KULTŪROSE

Įvairūs istoriniai šaltiniai liudija, kad ankstyvosios kultūros sapnams teikė didelę reikšmę. Religiniai ritualai, gydymo procedūros, mokymasis, net socialiniai santykiai buvo tiesiogiai

siejami su informacija ir patirtimi, kuri gaunama per sapną.

Manoma, kad ankstyvojo žmogaus sąmonė buvo kitokia nei šiuolaikinio. Jo pažinimas buvo pagrįstas tiesioginiu tikrovės suvokimu, kurio turinį sudarė aprašomojo pobūdžio informacija. Gebėjimas analizuoti reiškinį jo tiesiogiai nematant, priežastinių ryšių nustatymas bei kitoks abstraktus mąstymas buvo menkas. Mokslininkai kalba apie archajišką mąstymą, kuriam negalioja įprasti logikos dėsniai. Ankstyvasis arba archajiškasis mąstymas rėmėsi konkrečiais vaizdiniais, o ne sąvokomis ar abstrakčiais ženklais. Vaizdinių aiškinimas buvo pagrįstas analogijos principu, ieškama tikrovės ir turimų santykių atitikmenų.

Senajai pasaulėžiūrai buvo būdingas iracionalus pradas ir daug labiau buvo išreikšta religijos svarba. Patirtį buvo bandoma aiškinti remiantis savo tikėjimų sistema, o ne logikos dėsniais. Vienas žymiausių senųjų kultūrų tyrinėtojų M. Eliade rašo, kad religiniam patyrimui būdingas gebėjimas skirti pasaulietiškąją ir šventąją būtį. Žmogus išgyvena šventybę, nes ji reiškiasi kaip kažkas visiškai kitoniška nei tai, kas pasaulietiška. „Šventybė gali pasirodyti, tarkim, per medį ar akmenį, tačiau tai nereiškia, kad pats akmuo ar medis yra kulto objektas. Šventi medžiai ir akmenys garbinami ne dėl to, kad jie yra medžiai ar akmenys, o todėl kad jie daugiau nebėra medžiai ar akmenys – jie yra šventybės apsireiškimai. Religiniais ritualais žmogus pasiekia sakraliąją erdvę" (G. Beresnevičius, 1997, p. 9).

Taigi tiesioginė realybė įgauna kitą prasmę, kuri leidžia peržengti įprastą laiką ir įprastus erdvės apribojimus. „Šventybė, kuri pranoksta mūsų pasaulį, bet pasireiškia jame ir užtat jį pašventina ir paverčia realiu... Religingas žmogus tiki, kad gyvybė yra šventos prigimties" (ten pat, p. 11).

Senosiose kultūrose sapnų aiškinimas buvo tiesiogiai susijęs su tikėjimų sistema, o sapnų kilmė siejama su dievų ar dvasių pasauliu. Tad ir pats sapnas reiškė kitą laiką ir kitą

erdvę. Sapnas buvo suvokiamas kaip Kito pasaulio atspindys. Todėl neretai sapnams buvo suteikiama ateities numatymo galimybė. Sapno aiškinimas reiškė gebėjimą perskaityti Kito pasaulio būtybių siunčiamus pranešimus.

Taigi sapno kalba buvo artima betarpiškam tikrovės suvokimui, tačiau ir pats sapnas reiškė kitą būties lygmenį ir galimybę užmegzti ryšį su dvasiniu pasauliu. Tikrovė sapne galėjo būti visai panaši į realybę, tačiau kartu ji jau nebebuvo pasaulio realybė. Sapno figūros ir veiksmai turėjo kitą prasmę nei kasdienybėje. Ryškiausiai šios tendencijos pasireiškė šamanų kultūroje, kuri unikali dar ir tuo, kad prieinama ir šiuolaikiniam žmogui.

Šamanų kultūra

Analizuojant šaltinius apie senųjų kultūrų gyvenimą, ritualus ir sapno vaidmenį juose, gana dažnai aprašomas šamanistinis patyrimas. Šamanizmas vertinamas kaip viena seniausių kultūrų, jo šaknys siekia tuos laikus, kai civilizacija tik pradėjo formuotis, kai dar nebuvo nė vienos šiuo metu pasaulyje esamos religijos. Tuo laiku žmogus dar nebuvo išradęs rašto, tad dalis patirties buvo perduodama ne rašytiniais šaltiniais, o gyvai – pasakojimu, ritualu ar mokytojo pamokomis mokiniui.

Šamanų patirtis paprastai perduodama iš kartos į kartą ir kai kurie ritualai bei mitologija pasiekė mūsų dienas. Šamanizmas plačiai žinomas daugelyje pasaulio kraštų. Kai kurie Azijos kraštai, Sibiras, Šiaurės ir Pietų Amerika, taip pat kai kurios Afrikos gentys dar ir šiandien turi savo šamanus, mitologiją bei ritualus, taip pat ir savo metodus, kaip elgtis su sapnu ir kaip jį suprasti.

M. Eliade didžiulėje studijoje apie šamanizmą aprašo įvairias šamanų kultūras, analizuoja jų mitologiją, ritualus ir simbolius (M. Eliade, 1964). Šios kultūros neturi rašytinių šalti-

nių, taigi pati kultūra yra neatsiejamai susijusi su konkrečiais žmonėmis, ypatingas vaidmuo tenka šamanams. Beje, sapnavimas ir mokėjimas aiškinti sapnus yra privalomas kiekvienam šamanui.

Įvairios gentys turi savo specifinių ypatumų, kurie priklauso nuo gyvenamosios vietos, gamtos ir istorijos. Jų mitologija, ritualai ir simbolika skiriasi. Tačiau nepaisant visų skirtumų, šamanistinėje pasaulėžiūroje Visatos modelis yra vienodas – ji sudaryta iš Žemės, Dangaus ir Požemio. Kiekvienoje iš šių sričių gyvena skirtingos būtybės. Dangaus karalystėje tradiciškai laikosi šviesos dievai, o Požemis paprastai siejamas su dvasiomis, kurios pažįsta tamsos pasaulį. Neretai šios dvasios yra kaip nors susijusios su mirties pasauliu, ligomis ir silpnumu. Tikima, kad tiek Dangaus pasaulis, tiek Požemis turi didelę įtaką žmogui, gyvenančiam žemėje. Žmogaus likimas iš principo nulemtas antgamtinių galių.

Vienas iš šamanystės meno aspektų yra šamano gebėjimas keliauti iš vienos erdvės į kitą. Šamanas geba tai padaryti pasiekęs transo būseną. Šis patyrimas yra naujų galių atskleidimas, o kartu ir šamanistinės iniciacijos esmė. Tikima, kad per ekstazę šamano siela atsiskiria nuo kūno ir gali keliauti iš vienos erdvės į kitą, kad rastų ryšį su įvairiomis antgamtinėmis galiomis, kurios daro kokią nors įtaką žmogui ir gamtai. Žmogaus gyvenimas tiesiogiai priklauso nuo sielos gyvenimo. Tam tikros dvasios iš Požemio gali siųsti ligas ar net mirtį, tada žmogus serga. O Dangaus dievai gali paskirti vienokį ar kitokį likimą, išbandymą ar sėkmę.

Šamanas yra sielos specialistas, jis gali ją „matyti", jis žino jos formą ir likimą. Atsižvelgdamas į savo matymą, šamanas gali pagelbėti sielai keliaujant, taip pat sprendžiant kasdienes ar būties problemas. Kai kuriuose aprašymuose šamanas apibūdinamas kaip tas, kuris mato. „Aš atėjau pas tave mokytis, nes trokštu matyti", – sako eskimų moteris, atėjusi pas mokytoją mokytis šamanystės meno (M. Eliade, 1964, p. 54).

Matymo, regėjimo galia buvo svarbi ir senojoje lietuvių kultūroje. Žyniai, laumės, raganos – visi jie turėjo galias matyti ir žinoti daugiau nei paprastas žmogus. Buvo tikima, kad jie turėjo galių užmegzti ryšį su Kitu, arba dvasių, pasauliu. Šis tikėjimas užkoduotas pačiame žodyje. Aiškinantis žodžio „ragana" etiologiją, tampa akivaizdus šio žodžio ryšys su gebėjimu regėti, kaip ir žodžio „žynys" sąsajos su gebėjimu žinoti.

Šamanistinės ekstazės išgyvenimas integruoja kančios, ritualinės mirties ir prisikėlimo išgyvenimą. Šamanistinė ekstazė būtina sąlyga pereiti iš pasaulietiškosios būties į šventąją. Tai perėjimas iš vieno būties lygmens į kitą. Sąsajos su dvasiniu pasauliu, dvasinių galių patyrimas paprastai struktūruojama remiantis mitu ir ritualu, kur veiksmas, daiktas ar žodis įgauna kitas prasmes, išreiškiamas simboliais.

Pavyzdžiui, gydymo procesas. Gydydamas konkretų ligonį ir persikeldamas į sielos pasaulį, šamanas lyg ir perima to kito žmogaus kančią. Jis turi susirgti to kito liga, kad galėtų žmogų išgydyti. Yra aprašytos sudėtingos šamanų iniciacijos ir jų rengimasis gydyti žmonių sielas. Tose iniciacijose jie susiduria su įvairiomis ligomis, išmoksta jas atpažinti, kartu išmoksta, kaip su jomis elgtis (S. Ingerman, 1991). Augalai, gyvūnai, akmenys, vanduo, ugnis, žemė, oras – visa turi savo specialias galias ir ypatingą energiją. Visa kaip nors pažymėta dvasių pasaulio ir turi reikšmės individualiai sielai.

Įvairiose šamanistinėse kultūrose mitologija, ritualai ir konkretūs simboliai varijuoja. Tai priklauso ir nuo supančios gamtos, ir nuo genties istorijos. Štai Šiaurės Amerikos indėnų mitologijoje pagrindinė dievybė yra Didžioji Dvasia. Kadangi medžioklė yra svarbiausias gyvenimo šaltinis ir veikla, tai neatsitiktinai šioje kultūroje labai svarbūs gyvūnai. Jie yra svarbūs konkrečiam gyvenimui ir išgyvenimui, bet jie turi ir kitą, sakralinę, prasmę. Jie atneša žinias iš Didžiosios Dvasios ir tam tikra prasme atstovauja dievų pasauliui.

Gyvūnų galios skirtingos, kaip ir jų gyvenimas žemėje. Bene labiausiai garbinamas gyvūnas yra Erelis, kuris kartais tapatinamas su Dangaus Dievu. Jo galia – tai ryšio su dangaus dievais turėjimas, su šviesa ir nušvitimu, su galėjimu matyti. Erelis geba pakilti ir matyti iš labai aukštai, tad senuosiuose ritualuose jis simbolizuoja ryšį su dieviškuoju pradu (J. Brown, 1989).

Vėžlys, driežas ar rupūžė yra Požemio gyventojai, jie juda tamsoje, kupini kantrybės ir turi didžiules išgyvenimo galimybes. Jie pakenčia didžiulį karštį ir nėra lengvai sunaikinami ugnies. Psichologiniame gyvenime šie gyvūnai simbolizuoja kantrybę, ištvermę ir lėtumą, kurie būtini, kai susiduriama su tamsos pasaulio reiškiniais (J. Sams, D. Carson, 1951). Šamanų kultūroje buvo tikima, kad tam tikrų gyvūnų pasirodymas sapnuose reiškia ir ryšio su tam tikra dievybe ir galia užmezgimą.

Antropologai yra pastebėję, kad tiek šamanų kultūrose, tiek kitose pirmykštėse visuomenėse tie, kurie sapnuoja ar turi gebėjimų paaiškinti kitų sapnus, užima išskirtinę padėtį visuomenėje. Šis išskirtinumas traktuojamas kaip galimybė užmegzti ryšį su viršasmeniškomis galiomis. Taigi pirmykštėse kultūrose, sapnai yra *būdas*, padedantis užmegzti tiesioginį ryšį su dievų pasauliu. Sapnas – tai kitų būtybių kalbėjimas žmogui. Tai gali būti pranešimai, instrukcijos, patarimai, pagalba.

Sapno kilmė šiose kultūrose iš esmės siejama su Kitu pasauliu. Sapno kalba irgi yra kitokia nei žmonių kalba. Todėl buvo tikima, kad gebantys paaiškinti sapnus moka daugiau kalbų. Primityviausia tokio gebėjimo forma yra paaiškinimas, kad toks žmogus moka gyvūnų kalbą. Šioje kultūroje sapno aiškinimas nebūtinai reiškia žodinę informaciją. Sapno žinutės atskleidimas galimas ir per ilgą ritualą, šokį, mėgdžiojant sapno figūrų veiksmus ir garsus.

Sapnas daugeliu atvejų vertinamas kaip *bendruomenės nuosavybė*, su kuria atitinkamai ir elgiamasi. Kai kuriose gentyse vyrauja požiūris, kad žmogus atsakingas ne tik už tai, ką daro realiame gyvenime, bet ir už tai, ką veikė kaimyno sapne. Atsižvelgiant į sapnus, derinami tarpusavio santykiai, sprendžiami konfliktai.

Kai kuriose gentyse yra nustatytos valandos, kai žmonės dalijasi sapnais, aptaria juos ir bando geriau suprasti bendruomenėje vykstančius procesus. Jeigu kas nors susapnavo, kad susipyko su savo draugu, tai po šio sapno paprastai stengiamasi išsiaiškinti, kas atsitiko realybėje, ir tuos santykius pataisyti. Jeigu pats sapnuotojas kaltas dėl konflikto, jis turi ieškoti būdų, kaip išpirkti kaltę. Kartais tai gali būti kokia nors dovana, kurią sapnuotojas dovanoja, kad atitaisytų savo klaidą. Jeigu sapne konfliktas atspindi teisingą kovą, tai ši kova gali būti perkelta į realybę (K. Stewert, 1935). Jei žmogus sapnuoja savo draugus, su kuriais kyla problemų, kurie atsisako bendrauti, patariama esant budrios būsenos su tais draugais išsiaiškinti santykius ir pareikšti gerą valią.

Taigi sapnas yra savotiška bendruomenės nuosavybė, kuri padeda palaikyti bendruomenės socialinę atmosferą ir ją kontroliuoti. Sprendžiant išorinius konfliktus, sprendžiami ir vidiniai. K. Stewertas, apibendrinęs savo stebėjimus, rašo, kad žmogus kuria išorinio pasaulio vaizdinius ar ypatybes, kad galėtų prie jo prisitaikyti. Kai kurios pasaulio ypatybės netinka žmogui, jis savotiškai konfliktuoja su jomis, kai kurios jų pačios tarp savęs konfliktuoja. Kai žmogus perima tuos priešiškus vaizdinius, jie atsisuka prieš jį arba prieš jo draugus. Sapnuose žmogus gali pamatyti tas priešiškas jėgas, kurios susivienija su bauginančiomis emocijomis. Jei žmogus lavindamasis nepriima priešiškų vaizdinių, kurie iškilo susidūrus su išoriniu pasauliu, tie vaizdiniai susipina vienas su kitu, ir žmogaus gyvenimas tiek fiziškai, tiek psichologiškai, tiek socialiai tampa nenormalus. Tad iškėlus savo vidinį

konfliktą į išorę, tarsi atsipalaiduojama nuo to konflikto sukeliamų padarinių.

Tiek konfliktiški santykiai bendruomenėje, tiek minėtasis ryšys su dvasiniu pasauliu yra tiesiogiai susiję su gydymo procesu. Gana daug istorinių šaltinių liudija, kad sapnai yra neatsiejama gydymo proceso dalis. Jeigu žmogus suserga, jam gyti padeda arba jo paties arba jo gydytojo, žynio, šamano sapnai. Buvo tikima, kad būtent per sapnus žmogus gali išgirsti svarbiausias žinias apie savo likimą ir sveikatą. Plačiau apie tai kalbėsime skyrelyje, kuriame aptariama, kaip aiškinami sapnai.

Taigi pirmykštėse kultūrose sapnas suprantamas kaip būdas užmegzti galimą ryšį su dieviškuoju pasauliu. Sapnas taip pat vertinamas kaip išorinio pasaulio ir socializacijos procesų atspindys. Sapnas priklauso visai genčiai ir su juo elgiamasi kaip su bendruomenės nuosavybe. Sapno kilmė siejama su dievų pasauliu, taip pat su išore bei tarpusavio santykiais bendruomenėje.

Pirmieji rašytiniai šaltiniai apie sapnus

Seniausi rašytiniai šaltiniai apie sapnus pasiekė mus iš senojo Babilono kultūros, kur irgi buvo tikima, kad sapnus siunčia dvasios. Šaltiniuose, rašytuose 3000 m. pr. Kr., teigiama, kad sunkius sapnus siunčia demonai arba jau mirę žmonės. Iki šių dienų yra išlikę lentelių, kuriose užrašyti sapnai ir jų aiškinimai. Babilone buvo pastatyta šventykla sapnų deivei Mamu. Joje buvo atliekamos apeigos šios deivės garbei.

Sapnų aprašymų yra atėję ir iš Egipto kultūros. 2000–1700 m. pr. Kr. papirusuose yra išlikusių užrašų, liudijančių senovės egiptiečius tikėjus, jog dievai siųsdavo sapnus žmonėms, šitaip perspėdami juos arba patardami.

Senovės egiptiečių sapnų dievas buvo Sarapidas, jam skir-

tos atskiros šventyklos. (Sarapidas buvo ir gydymo dievas.) Sarapido šventyklose buvo atliekami ritualai, skirti sapnų praktikai. Talentingieji sapnuotojai būdavo siunčiami į tas šventyklas, kad išklausytų kitų sapnus. Ypač daug dėmesio buvo skiriama valdovų sapnams. Pavyzdžiui, sienoje prieš didįjį sfinksą yra užrašytas faraono Tutmoso IV sapnas. Anksčiausiai užrašytas sapnas papiruse (dabar saugomas Britų muziejuje) yra atėjęs iš Tėbų – žemutiniojo Egipto (1350 m. pr. Kr.). Šiame papiruse užrašyta daugiau nei 200 sapnų.

Sarapido kultas (kaip Graikijoje Asklepijo) dar ilgai išsilaikė ir krikščionybės metais. Jis yra aprašytas istoriniuose šaltiniuose, pavaizduotas skulptūromis. Tacitas aprašo Sarapidą kaip antgamtiško grožio jaunuolį. Eleusino misterijose Sarapidas pavaizduotas su auksiniais spinduliais, simbolizuojančiais saulę (pagal C. A. Meier, 1989). Kaip ir anksčiau aprašytose šamanistinėse praktikose, taip pat ir Asklepijo kulte svarbus dviejų priešybių – žemės ir dangaus – reprezentavimas. Sarapidą lydi žaltys ir šuo, kurie reiškia galimybę keliauti, persikelti iš vienos erdvės į kitą. Sarapido šventyklos ir autentiški jo gydymo stebuklai sunaikinti. Išlikusios tik Artemidoro citatos apie jį. Sarapidas buvo tas, kuris „žmogų myli labiausiai". Kai kur Sarapidą lydi nykštukas, prisidėjęs pirštą prie lūpų, o tai, anot C. A. Meierio, gali būti interpretuojama kaip religinės tylos pabrėžimas misterijų metu. Sarapidas dalijasi savo šventykla su Izide (kaip Asklepijas su Higiėja). Ji irgi yra lydima šuns Sirijaus ir kartu su Sarapidu gydo.

Taigi Sarapidas, tradiciškai laikomas gydymo dievu, kai kuriuose šaltiniuose aprašomas kaip sapnų dievas. Tai liudija, kad sapnai šiose kultūrose gana tiesiogiai siejami su išgijimu. Panaši samprata randama ir senovės Graikijos šaltiniuose, kur Asklepijas, gydymo Dievas, labai dažnai pasirodo sapnuose.

Sapno iškilimas į sąmonę buvo vertinamas kaip išgijimo ženklas. Sapnų aiškintojų nei Sarapido, nei Asklepijo šventyklose nereikėjo. Kad išgytų, ligonis turėdavo prisiminti savo sapnus. Sapnas buvo tik būdas, kuriuo dvasios pasiekdavo žmogų ir jį išgydydavo. Per tokį gydymo procesą sapnai nebuvo aiškinami. Sapnas pats savaime buvo gydymo įrankis. Be to, didžiulę įtaką turėjo aplinka, dalyvavimas rituale ir pasirengimas pačiai procedūrai.

Sapnų aiškinimas tais laikais irgi buvo praktikuojamas, bet sapnų aiškintojai dirbdavo ne šventyklose.

Sapnų užrašymas prasidėdavo nuo „pasirodė", o tai gali būti vertinama, kad pats sapnas yra tam tikras Kito pasaulio apsireiškimas, ne tik asmeninis žmogaus išgyvenimas.

Matyti, kad tiek egiptiečių, tiek senovės graikų aprašyti sapnų ritualai daug kuo panašūs į anksčiau aprašytus šamanų ritualus. Dangaus ir Požemio skyrimas, jų reprezentacija atitinkamais simboliais reiškė transpersonalinės erdvės prasivėrimą. Dievybės pasirodymas sapne ir rengimasis ritualui gana panašūs. Vėlesnėse kultūrose skiriasi dievybės supratimas, labiau diferencijuota sapno simbolika ir ritualo struktūra.

A. Stevensas, komentuodamas šį faktą, prieina išvadą, kad sapnams daro įtaką kultūriniai veiksniai. Anot jo, egiptiečiai sapnuodavo Sarapidą, graikai – Asklepiją, krikščionys – angelus. Sapnai atspindi tarpusavio santykius, interesus, todėl S. Freudo pacientai sapnuodavo froidistiškus sapnus, o C. G. Jungo – jungistiškus (A. Stevens, 1995).

Pirmieji rašytiniai šaltiniai aprašo ne tik sapnus ir jų reikšmę religiniuose ritualuose bei gydymo procedūrose. Šiose kultūrose jau esama pirmųjų mokslinės sapnų analizės bandymų. Šaltiniai teigia, kad antikos laikais buvo bent 27 traktatai apie sapnus. Dauguma jų, deja, dingo.

Artemidoro darbai

Žymiausias mus pasiekęs mokslinis traktatas apie sapnus yra parašytas II amžiuje. Tai Artemidoro didysis veikalas „Oneirocritica".

Mažai žinoma apie Artemidoro gyvenimą. Tik tiek, ką jis pats mini savo knygose. Jis rašo, kad gyvenimą buvo paskyręs sapnams ir kad vienintelis dalykas, kurį jis gerai mokėjo atlikti, – tai aiškinti sapnus. „Visi mano teiginiai yra atsiradę iš praktinės ir asmeninės patirties, nes aš nieko daugiau nedariau, aš paskyriau savo dienas ir naktis studijuoti sapnų aiškinimą" (Artemidorus, 1975, 68 skyrius).

Žinoma, kad Artemidoras aplankė bibliotekas ir gydymo centrus Graikijoje, Romoje, Artimuosiuose Rytuose. Jis pirko senus manuskriptus ir papirusus, apklausė sapnų aiškintojus, jis pats teigė, kad susipažino su viskuo, kas tuo metu buvo žinoma apie sapnus. Remdamasis savo metodika, jis tyrė sapnus empiriškai ir savo sapnų sampratą pateikė apibendrinęs 3000 sapnų.

Analizuodamas sapną, Artemidoras pirmiausia kreipė dėmesį, kad sapnas būtų visas ir detaliai atpasakotas. Po to jis akcentavo tokius aspektus:

Natura – Ar sapno įvykiai tikroviški?
Lex – Ar sapno įvykiai teisėti?
Consuedo – Ar įprasti sapnuotojui?
Tempus – Kas ypatinga atsitiko gyvenime, kai žmogus susapnavo šį sapną?
Ars – Ką veikia sapnuotojas?
Nomen – Koks yra sapnuotojo vardas?

Analizuodamas sapnus, Artemidoras teigia, kad nėra universalių reikšmių ir negali būti vienodų aiškinimų. Simbolinė sapno reikšmė ir jo aiškinimas priklauso nuo to laiko, kul-

tūros ir nuo konkretaus asmens. Analizuojant sapnus, svarbu juos suskirstyti. Anot Artemidoro, yra dvi pagrindinės sapnų rūšys. *Insomnium* sapnai priklauso nuo dabartinės proto ir kūno būsenos, jie yra susiję su kasdiene gyvenimo veikla ir patirtimi. *Somnium* sapnai turi alegorinę ar mitinę reikšmę. Tinkamai juos aiškinant, galima numatyti ateitį. Vadinasi, jei sapnas priklauso *insomnium* rūšiai, tai reikia dėmesį sutelkti į išorinio ir vidinio gyvenimo aktualius įvykius. Jei sapnas yra *somnium* rūšies, tai jo simbolinė prasmė daugiau susijusi su gyvenimo visumos atspindėjimu. Artemidoro klasifikacijos laikomasi iki šių dienų, tik kiek kitaip ji vadinama. C. G. Jungas nurodo mažuosius ir didžiuosius sapnus, arba sapnus, kurie atspindi kompleksus ar archetipus.

Be *somnium* ir *insomnium* sapnų, Artemidoras bando analizuoti sapnų reikšmę. Juos skirsto į tam tikras kategorijas. Kitaip tariant, Artemidoras bando rūšiuoti sapnus pagal jų turinį. Jo veikalas sudarytas iš penkių knygų.

Pirmoji knyga susideda iš 18 skyrelių. Tai sapnai apie žmogaus kūną ir jo veiklą. Artemidoras nagrinėja kūną nuo galvos iki pėdų. Jis atsižvelgia į kūno dalių dydį, atsižvelgia į jų spalvą, funkcijas, aktyvumą. Pateiksime Artemidoro sapno aiškinimą iš 52 skyrelio. „Visos priemonės, kurios perkerta ar perskiria dalykus per pusę, nurodo nesutikimus, skaidymąsi arba skriaudą ar pakenkimą... Priemonės, kurios sulygina, užglaisto paviršių, pranašauja nesantaikos pabaigą" (pagal Van de Castle, 1995, p. 67).

Antroji knyga sudaryta iš 70 skyrelių, kuriuose aprašomi gamtos pasaulio objektai ir įvykiai. Į šią grupę įtraukiami drabužiai, gyvūnai, dievai, fantastinės būtybės, oras, vanduo, ugnis. Pavyzdžiui: „Jeigu dangus aiškus ir ryškus – tai kiekvienam geras ženklas... Bet jei dangus pilkas, tamsus ir debesuotas – tai nurodo nesėkmes ir nelaimes..." (Artemidorus, 1975, 8 skyrelis). Kalbėdamas apie skridimą sapne, 68

skyrelyje Artemidoras rašo: „Bet geriausia, kai gali savo valia skristi – pakilti ir nusileisti. Tai kalba apie didelį lengvumą ir gebėjimą tvarkyti įvairius reikalus..."

Trečiojoje knygoje yra 66 skyreliai, kuriuose aprašomi sapnų įvykiai, temos, kurių neišeina priskirti prie kitų, bet kurie būtini užbaigti klasifikaciją. Pavyzdžiui, 8 skyrelyje autorius rašo: „Vabzdžiai yra rūpesčių ir nerimo simbolis, nes jie, kaip ir nerimas, neleidžia žmogui užmigti naktį" (Artemidorus, 1975).

Ketvirtoji knyga sudaryta iš 84 skyrelių, kuriuose sudėti patarimai jo sūnui, kaip aiškinti sapnus. Tam tikra prasme ši knyga gali būti vadovėlis ar metodinė rekomendacija, kaip aiškinti sapnus. Sapnų aiškintojas turi žinoti, kas yra sapnuotojas, ką jis veikia, kada gimęs, kokia jo finansinė padėtis, amžius ir sveikatos būklė. Aiškinant sapną, taip pat svarbu ištirti sapnuotojo įpročius, vietos papročius ir ypatybes. Svarbu žinoti kiekvieną sapno detalę, kaip sapnuotojas į ją reaguoja. Turi būti ištirta vidinė sapno struktūra, net jeigu ryšiai atrodo keisti ar jų visai nėra. Sapno aiškinimas, pasak Artemidoro, turėtų atspindėti sapno vaizdinių visumą.

Penktojoje knygoje aprašyti 95 sapnai, kurių vertinimai varijuoja. Pateikdamas skirtingus to paties sapno aiškinimus, Artemidoras vaizdžiai parodo, kad interpretuojant sapną visada esama individualių reikšmių. Yra bendri sapno aiškinimo principai, bet taip pat galimos individualios sapno prasmės.

Artemidoro veikalas „Oneirocritica" yra visų knygų apie sapnus pradžia. Ši studija yra detalus sapnų taksonomijos modelis, joje demonstruojamas didžiulis lankstumas aiškinant individualią sapno reikšmę. Artemidoras atskleidžia, kaip puikiai jis išmano sapno simbolius ir geba skaityti sapno metaforas. Kai kurios jo pateiktos metaforos tinka ir šiandien. Kitos daugiau susijusios su konkrečiu laikotarpiu ir kul-

tūra. Šis veikalas unikalus dar ir todėl, kad yra vienintelis išlikęs iš tų laikų.

Analizuojant konkrečius pavyzdžius, kuriuos pateikia Artemidoras, akivaizdu, kad jis buvo didis meistras įžiūrėti atitikimus. Šį sapnų aiškinimo aspektą akcentavo ir kiti antikos autoriai.

Kiti antikos autoriai

Aristotelis parašė tris knygas apie sapnus: „Apie sapnus", „Apie miegą ir budrumą", „Apie pranašystes miegant". Jis neigė dievišką sapnų prigimtį, nes manė, kad sapnuoja ne tik žmonės, bet ir gyvūnai. Jis teigė, kad sapnai yra svarbus šaltinis sąmonės plėtimui. (Ši mintis yra artima šiuolaikinių mokslininkų ir praktikų teiginiams.) Anot Aristotelio, sapnai yra tiesiogiai susiję su kūno pojūčiais ir kūno būsenomis. Sapnų vaizdiniai turi įtakos individo elgesiui ir kai sapnas pasibaigia.

Aristotelis teigia, kad sapnai, vizijos, haliucinacijos dažnai yra panašūs, taigi jų prigimtis gali būti ta pati. Pasak Aristotelio, geras sapnų aiškintojas pirmiausia turi gebėti įžiūrėti, ar sapno simbolika ir motyvai atitinka budraus gyvenimo svarbiausias temas.

Herakleitas (VI a. pr. Kr.) pateikia racionalų sapnų aiškinimą, kuris populiarus dabartiniame Vakarų pasaulyje. Jis teigia, kad budrios būsenos įvykiai daug svarbesni ir susiję su išorinio pasaulio įvykiais.

Hipokratas (460–370 m. pr. Kr.), panašiai kaip ir Egipte, sapnus traktavo kaip ateitį numatančius reiškinius. Kaip gydytojas, jis ypač domėjosi sapno diagnostinėmis galimybėmis. Yra nurodęs, kad tam tikri sapno simboliai gali reikšti tam tikras ligas ar jų požymius, siejo juos su astrologiniais reiškiniais.

Ši mintis itin pabrėžiama kinų kultūroje. Sapnas čia buvo aiškinamas atsižvelgiant į kontekstą, buvo kreipiamas dėmesys į astrologines charakteristikas – kokia buvo saulės, mėnulio ir žvaigždžių padėtis, koks buvo metų laikas. Aiškindami sapnus, kaip ir kitus psichologijos reiškinius, kinai naudojo permainų knygos heksagramas. Sapno kilmė buvo tiesiogiai siejama su sielos gyvenimu. Kinai žinojo dvi sielas: vieną, esančią kūne ir mirštančią kartu su juo, ir kitą, vadinamąją dvasinę sielą, kuri gali palikti kūną kiekvieną naktį ir galiausiai palieka jį, kai žmogus miršta. Kinai tikėjo, kad pavojinga žmogų žadinti prievarta, nes jo siela dar gali būti negrįžusi.

Apie sapnus rašė ir Platonas. Jo mintys daug kuo panašios į klasikinius psichoanalitikų teiginius. Jis teigė, kad sapnavimas yra nevalingas procesas, vykstantis be racionalios kontrolės, todėl sapnuose gali įvykti tai, ko gėdijamės būdami budrūs.

Taigi pirmuosiuose rašytiniuose šaltiniuose apie sapnus aptinkamos panašios tendencijos, kurios buvo akcentuojamos pirmykščių kultūrų. Tai sapno sąsajos su dieviškuoju pradu, su sakraliąja būties erdve. Sapnų figūros atstovauja dvasiniam pasauliui, kuris daro didžiulę įtaką žmogaus gyvenimui. Tai galios, kurios lemia žmogaus likimą, paskirtį ir atskleidžia jo potenciją. Tai galios, kurios siunčia ligas ar kitas nelaimes.

Šiuose šaltiniuose taip pat pabrėžiamas sapnų asmeniškumas. Dauguma antikos autorių akcentuoja asmeninio patyrimo svarbą siekiant suprasti sapno reikšmę. Sapno kilmė siejama ne tik su dieviškuoju pasauliu, bet ir su pasaulietiškąja būtimi. Kaip matyti iš Artemidoro veikalo, sapnai klasifikuojami atsižvelgiant į jų kilmę, kuri gali būti susijusi tiek su transpersonaline erdve, tiek su kasdienišku žmogaus gyvenimu.

Šios mintys buvo išplėtotos XX amžiaus psichologijos teorijų, kurias toliau aptarsime.

PSICHOLOGIJOS TEORIJOS APIE SAPNO SAMPRATĄ

Metams bėgant ir plečiantis žmogaus pažinimo galimybėms, didėjant sąmoningumui, sapnas tapo nebe toks reikšmingas, o neretai ir visai nuvertintas. Šiuolaikiniame pasaulyje dažnai teigiama, kad sapnai yra atsitiktiniai, kartais keisti vaizdiniai, kuriuos galima savotiškai prilyginti prasmės neturintiems paistalams ar kliedesiams, kurių turinys neturi ryšio su tikrove. Kai kurios teorijos sapnus, ypač košmarus, vertina kaip liguistumą, ir to reikėtų vengti. Tai ypač pasakytina apie teorijas, kurios remiasi materialistine pasaulėžiūra ir ignoruoja iracionalųjį patirties aspektą.

Nors racionalusis žmogaus pažinimas, pagrįstas gausybe matavimų, pasiekė didelių aukštumų, iracionaliojo prado nereikia atmesti. Visi nustatyti dėsningumai ir išvados turi išimčių, o dalis tyrimų rezultatų lieka iki galo nepaaiškinta. Dalis žmogaus patyrimo taip pat lieka paslaptinga, nepaaiškinama, iracionali.

Tad ir šiuolaikinės visuomenės susidomėjimas sapnais išlieka. Ypač tai pasakytina apie psichologijos teorijas, kurios nagrinėja psichikos gelmes. Įvairios psichologijos sritys bando tyrinėti sapnus bei suprasti jų paslėptą prasmę, sieti ją su žmogaus charakterio, emocinės būsenos bei vystymosi ypatumais. Kuriami sapnų centrai, kur atliekami įvairiausi tyrimai, bandantys nustatyti sapnų atsiradimo ir prasmės dėsningumus. Sapnai tradiciškai lieka paveiki psichoterapijos priemonė, svarbi tiek pradinei diagnostikai, tiek pačiam terapijos procesui.

Psichologijos teorijose sapno aiškinimas tiesiogiai priklauso nuo asmenybės struktūros ir raidos sampratos.

Psichodinaminės teorijos

Aiškinant sapnus išskirtinę vietą užima vadinamoji psichodinaminė pakraipa, kurios atstovai bene daugiausiai taiko sapnus praktiškai. Jie tiesiogiai sieja sapno medžiagą su asmenybės motyvacija, poreikiais, asmenybės raidos procesu. Psichodinaminėje pakraipoje asmenybės aiškinimas neįmanomas be pasąmonės sąvokos. Šios pakraipos autoriai kiek skirtingai aiškina pasąmonę ir jos darinius, tačiau visi sutinka, kad pasąmonė – tai, ko nežino žmogus, tačiau kas veikia gyvenimą.

Psichoanalizė remiasi prielaida, kad visi psichikos įvykiai yra susiję. Mintis, jausmas – visa turi savo priežastis. Jeigu kas nors iškyla dėl nesuprantamų priežasčių, vadinasi, jos glūdi pasąmonėje. Pasąmonė lyg talpykla kaupia tuos psichikos turinius, kurie dėl įvairių priežasčių buvo nuslopinti. Priežastys gali būti moralinės, asmeninis konfliktas arba patirtis, kuri tuo metu atrodė nesvarbi. Patirtis buvo tarsi per silpna, kad pasiektų sąmonės lauką, arba netinkama, kad jame pasiliktų. Pasąmonės sferai taip pat priklauso instinktyvūs elementai, kurių žmogus dažnai neįsisąmonina.

Pasąmonės medžiaga pasižymi gyvybingumu ir betarpiškumu. Po daugelio metų iš pasąmonės iškilę prisiminimai jaudina ir yra nepraradę emocinės spalvos. Vienas žymiausių šiuolaikinių analitikų M. Fordhamas teigia „Iš savo patirties įsitikinome, kad laikas pasąmonės procesams neegzistuoja. Jų organizacija nėra chronologiška, laikas nieko nekeičia ir laiko idėja jiems netaikoma" (iš J. Feidiman, R. Freiger, 1996, p. 17).

Psichodinaminės pakraipos autoriai vieningai sutinka, kad sapnai vienas geriausių būdų siekiant pažinti savo pasąmonę. Anot psichoanalizės pradininko ir vieno žymiausio XX amžiaus psichologo S. Freudo, „sapnai – tai karališkasis kelias į pasąmonę". Kelias, kuris visiems prieinamas ir kuris

akivaizdžiai atspindi pasąmonės turinius. S. Freudas pirmasis atkreipė dėmesį į sapnų svarbą, teigdamas, kad sapnų analizė pagrįstai gali būti psichologijos mokslo dalis (S. Freud, (1900) 1953).

S. FREUDO SAMPRATA APIE SAPNUS

S. Freudas savo sapnų teoriją kūrė XIX amžiaus pabaigoje XX amžiaus pradžioje. Tuo metu Vakarų Europoje sapnai jau buvo tyrinėjami siejant juos su konkrečiomis fiziologinėmis būsenomis ir su kasdieniu gyvenimu. Tačiau šie tyrimai buvo daugiau eksperimentinio pobūdžio ir sapnų turinys buvo menkai psichologiškai aiškinamas. S. Freudas pirmasis atkreipė dėmesį į išskirtinę sapnų svarbą psichologijos praktikoje ir teorijoje. Jo teoriją apie sapnus pristatysime plačiau.

Vienas iš žymiausių S. Freudo veikalų yra „Sapnų aiškinimas", išėjęs 1900 metais. Šioje knygoje jis aprašo XIX amžiaus mokslinius sapnų tyrimus, pateikia savo praktinę medžiagą ir teoriją apie sapnus. S. Freudas, atsakydamas į tuo metu vyravusį gana skeptišką požiūrį į sapnus, kurie buvo traktuojami kaip fantastika, replikavo: „Aš laikau savo pareiga pranešti, kad sapnai tikrai turi reikšmę ir tikrai galimas mokslinis jų aiškinimas" (S. Freud, 1900, p. 9). Šis S. Freudo teiginys turėjo gana ilgą priešistorę.

Sapnų teorijos pradžia

1895 metais S. Freudas susapnavo savo žymųjį sapną „Irmos injekcija", kurio analizė ir buvo sapnų teorijos pradžia. Tuo metu pradedantis psichoanalitikas gydė šeimos draugę Irmą. Šios klientės gydymas nebuvo sėkmingas, kėlė daug rū-

pesčių ir nerimo. Kai ji nutolo nuo ją gydžiusio psichoanalitiko, savijauta akivaizdžiai pagerėjo. S. Freudas dėl to labai jaudinosi, daug apie tai galvojo ir tarėsi su kolegomis. Prieš savo žmonos gimtadienį, kuriame turėjo dalyvauti ir Irma, S. Freudas susapnavo sapną:

Didelis vestibiulis, jame jau renkasi svečiai, tarp jų Irma, kurią aš iš karto pasivedu į šalį lyg atsakydamas į jos laišką ir priekaištaudamas, kad ji nepriėmė mano „sprendimo". Aš jai sakau: „Jei jums dar skauda, tai jau jūsų klaida". Ji atsako: „Jei Jūs tik žinotumėte, kaip man skauda gerklę, skrandį ir pilvą – aš tiesiog kupina skausmų". Aš išsigąstu ir žiūriu į ją. Ji išbalusi ir atrodo patinusi. Pagalvoju, kad gal pražiūrėjau somatinę ligą. Nusivedu ją prie lango ir apžiūriu gerklę. Ji tam priešinasi lyg turėtų dirbtinius dantis. Galvoju, kad to jai tikrai nereikia daryti. Paskui burna plačiai prasižioja ir dešinėje matau plačią balkšvą dėmę, o kitur matau iškilusius žalsvai balkšvus šašus, priaugusius prie įdomiai susiraičiusių darinių, kurie tikrai primena nosies turbininius kaulus. Aš tuoj pat pasikviečiu daktarą M., kuris pakartoja tyrimą ir viską patvirtina. Daktaras M. nepanašus į save, jis išbalęs, suglebęs, skruostai švariai nuskusti. Dabar jau ir mano draugas Otto'as stovi šalia, o mano draugas Leopoldas perkutuoja jos krūtinę per drabužius ir sako: „Duslumas apačioje iš kairės" ir rodo odos infiltratą ant kairio peties (šį aš jaučiu ir per drabužius). M. sako: „Nėra abejonių, kad tai infekcija. Nesvarbu, prasidės dizenterija ir toksinai bus pašalinti". Mes tiksliai žinome, kaip infekcija prasidėjo. Mano draugas Otto'as neseniai jai suleido propyl...propyl...propioninę rūgštį (prieš save matau atspausdintą formulę). Nereikėtų skirti injekcijų taip neapdairiai. Tikriausiai švirkštas buvo nešvarus.

S. Freudas daug valandų analizavo šį sapną ir prispausdino 12 puslapių kilusių asociacijų. Jis pasakoja prisiminimus, susijusius su kitomis moterimis, su artimų žmonių ar kitų pa-

cientų patirtomis ligomis, kurių baigtis buvo itin nemaloni ar kurios komplikavosi, prisiminimus, susijusius su nelengvais savo paties jausmais. „Asociatyvinis metodas trimetilaminą sieja su seksualiniais dalykais ir primena faktą, kad tiek Irma, tiek kita per asociacijas iškilusi moteris yra jaunos našlės, neturinčios seksualinio gyvenimo. Galop sapno atomazgoje visa atsakomybė dėl Irmos ligos tenka Otto'ui bei jo injekcijoms. S. Freudas teigia, kad sapne jis tokiu būdu atkeršija dr. O. Rie už nemalonią žinią – netiesioginį kaltinimą dėl netinkamo gydymo ir išsilaisvina iš savo paties atsakomybės bei kaltės jausmo. Analizuodamas šį sapną, S. Freudas daro pagrindinę prielaidą – sapnas nėra beprasmis sudirgintos psichikos ar blogo virškinimo produktas, o saugo miegą ir išpildo tam tikrus norus. Sapno motyvas yra troškimas, o sapno turinys to troškimo išsipildymas. Freudo sapnas buvo bandymas išvengti savo kaltės, bandant visą atsakomybę suversti Otto'ui ir jo injekcijoms" (S. Meškauskienė, 2000, p. 11) .

Toliau tyrinėdamas S. Freudas daugelį metų tikrino ir bandė pagrįsti idėją, kad sapnas – tai noro išsipildymas. (Beje, ant Belviu vilos prikalta lentelė, kurioje parašyta „Šiame name 1895 07 24 dr. S. Freudui atsiskleidė sapnų paslaptis".)

S. Freudas teigia, kad sapnas – tai alternatyvus būdas, kuriuo norai gali būti patenkinami. Psichinės energijos pusiausvyrai ne taip svarbu, ar potraukis realizuojamas fizinėje jutiminėje realybėje, ar įsivaizduojamoje sapno erdvėje. Ir vienu, ir kitu atveju akumuliuota energija išsikrauna ir padeda pasiekti energinę pusiausvyrą.

Taigi pagal S. Freudą sapnas – tai „norų išsipildymas". Pilka medžiaga, iš kurios kuriamas sapnas, yra neseni išgyvenimai ir dienos įvykiai. S. Freudas šiuos elementus pavadino „dienos likučiais". Šiek tiek apdirbti šie likučiai tampa keistokai sulipdytu ir užbaigtu kūriniu. Nors tie dienos likučiai atrodo nereikšmingi, bet, anot S. Freudo, jie yra tik šir-

ma, slepianti šį tą daugiau, o būtent – socialiai nepriimtinus impulsus ir norus, kurie iškyla sapne. Autorius daro išvadą, kad sapnai padeda išlaikyti psichologinę pusiausvyrą, pridengia nerimą keliančius jausmus ir mintis kaip tik tuo metu, kai miegantysis atviras pasąmoninės medžiagos iškilimui.

Sapno struktūra

Kalbėdamas apie sapno struktūrą, S. Freudas skyrė du sapno turinio lygmenis:

Fasadinį. Tai turinys, kurį mato ir pateikia sapnuotojas. Dar kitaip jis vadinamas manifestiniu sapno turiniu. Tai gali būti įvairūs vaizdiniai, situacijos, siužetai ir kt.

Paslėptąjį. Tai įvairiais simboliais užkoduotas sapno turinys. Tačiau, pasak S. Freudo, būtent šis turinys yra tikroji sapno prasmė, kuri paaiškėja per psichoanalizės seansus.

Paslėptąją sapno prasmę, anot S. Freudo, galima išsiaiškinti asociacijomis. Jos atskleidžia du dalykus – sapno sąsajas su dabarties aplinkybėmis ir sapno sąsajas su prisiminimais. Laisvosios asociacijos padeda atskleisti tuos ryšius, kurie esant budriai būsenai neregimi.

Sapnas iš esmės yra haliucinacinis noro išsipildymas. Kadangi noras suvokiamas kaip pavojingas, tai sapne jis reiškiasi simboline forma. S. Freudas rašo, kaip kareiviui, nenorinčiam eiti į mūšį, prasideda isterinis kojų paralyžius, taip valdytojas, norintis turėti seksualinių ryšių su ištekėjusia sekretore, gali sapnuoti, kad trauko ir uždaro stalčius jos kabinete. Tokia noro išraiška nepažeidžia jo moralinių nuostatų.

Jau tuo metu S. Freudas buvo gana smarkiai kritikuojamas. Buvo remiamasi argumentu, jog daugelis sapnų nesuteikia pasitenkinimo. Kaip tik dauguma jų yra niūrūs, gąsdina ir kelia nerimą. Anot S. Freudo, tai tik fasadas, kurį formuoja tam tikras mechanizmas. Kalbėdamas apie tai, kaip formuojasi sapno manifestinis turinys, S. Freudas nurodo dvi pagrindines asmenybės dalis, prisidedančias prie sapno kūrimo. Tai jau minėtas pasąmonėje glūdintis noras, kuris siekia būti patenkintas, ir cenzorius, kuris neleidžia norui pasireikšti tiesiogiai.

Aiškindamas šių dviejų dalių sąveiką, autorius lygina ją su rašytojo kūryba, kai šio nuomonė nesutampa su esama politine sistema ir savo mintis jis dėsto slapta forma. Minčių maskavimas padeda kūriniui prasprūsti pro cenzūrą ir išvysti šviesą. Kuo cenzūra baisesnė, tuo mažiau permatoma kaukė, tuo išradingesnės priemonės, kuriomis rašytojas perteikia skaitytojui tikrąją tiesą (S. Freud, 1953, p. 116).

Šią metaforą S. Freudas taiko ir aiškindamas sapnų genezę. Sapno forma stengiasi įtikti cenzoriui, todėl iš pirmo žvilgsnio visai neatrodo, kad sapnai yra noro išsipildymas. S. Freudas pateikia daugybę sapnų pavyzdžių, kur, atrodo, fasadiniame sapno turinyje neatsispindi joks noras ir juo labiau jis nėra patenkinamas. Autorius analizuoja tokius sapnus; kur sapnuotojas praranda artimą žmogų ar net laidoja artimuosius. Tačiau tai tik fasadas. Asociacijų ir analizės būdu psichoanalitikas atskleidžia, kad sapnuotojas turėjo slaptą troškimą, dažniausiai seksualinės prigimties. Pavyzdžiui, moteris sapnuoja, kad nori pakviesti svečių, bet neranda laiko surengti vakarienę. Per analizę paaiškėjo, jog ši moteris slapta troško nemaitinti savo draugės, kad ši nepastorėtų ir netaptų patraukli sapnuotojos vyrui. Arba moteris sapnuoja sūnaus laidotuves. Analizuojant jos asociacijas, paaiškėja, kad ši moteris nori sutikti profesorių, kurį kažkada mylėjo, ir laidotuvės būtų pateisinama proga tai padaryti.

Sapno formavimosi procesas

Aiškindamas, kaip formuojasi manifestinis sapno turinys arba kaip vyksta tikrosios minties maskavimas, S. Freudas nurodo keletą pasąmonės mechanizmų kuriant sapną. Psichoanalitikas, žinantis šiuos mechanizmus, per psichoanalizės seansą gali atkoduoti paslėptas mintis. S. Freudas nurodo keturis pagrindinius mechanizmus, kurie padeda susiformuoti fasadiniam sapno turiniui.

Kondensacija. Kelios idėjos sujungiamos į vieną vaizdinį. Sapnas dažnai būna trumpas ir lakoniškas, tačiau jo paslėptasis turinys kartais apima ištisas istorijas. S. Freudas rašo, nors kartais sapnas tebūna kelių eilučių, jo aiškinimas gali užimti kelis puslapius. Minėto teiginio iliustracijai pateiksime pavyzdį iš S. Freudo knygos, kurioje jis analizuoja ir savo asmeninius sapnus. Pavyzdžiu pateiktas paties S. Freudo sapnas.

Parašiau monografiją apie kažkokį augalą. Knyga guli prieš mane, aš vartau spalvotas lenteles. Prie knygos pridėta sudžiovintų augalų pavyzdžių.

„Analizė: pagrindinis šio sapno elementas – monografija apie botaniką. Ji susijusi su praėjusios dienos įspūdžiais. Tą dieną knygyne aš tikrai mačiau monografiją apie ciklamenus... Monografija apie botaniką primena straipsnius apie kokainą, kuriuos aš kažkada rašiau. Nuo kokaino mano mintis eina prie laboratorijos, kur buvo atlikti tyrimai, jubiliejaus. Taip pat prie minčių apie draugą, kuris irgi domisi kokaino tyrimais. Kita asociacija – tai prisiminimas pokalbio su minėtu draugu ir nesutarimų dėl to, kuriuos kolegas apdovanoti už nuopelnus atliekant gydytojo pareigą..." (S. Freud, 1999, p. 236).

Šis pokalbis, pasak S. Freudo, ir buvo pagrindinis minėto

sapno sukėlėjas. Tačiau sapno reikšmė yra platesnė. „Žodis „botanika" taip pat kelia asociacijas su prisiminimais apie profesorių Gertnerį ir jo žydinčią žmoną, kurios vardas Flora ir kuri yra mano pacientė. Taip pat apie ponią, kuri pasakojo istoriją apie užmirštas gėles. Gertneris atveda prie laboratorijos ir prie pokalbio su Kėnigšteinu. Per pokalbį buvo paminėtos abi pacientės. Nuo minčių apie ponias mintis pereina prie mano žmonos mėgstamų gėlių... Be to, sąvoka „botanika" man primena vieną epizodą iš gimnazijos ir vieną epizodą iš universiteto, kai buvau susižavėjęs..." (S. Freud, 1999, p. 236).

Asociacijos dar tęsiamos toliau, tačiau minėtas pavyzdys aiškiai parodo, kaip veikia kondensacijos principas.

Kitas pavyzdys su anksčiau minėtu sapnu apie moterį, kuri rengia vakarėlį, bet nesugeba pavaišinti svečių per vakarienę. Visas sapnas – keturi sakinukai, o jo aiškinimas – tai ilgos istorijos apie santykius su vyru, pomėgius ir troškimus, taip pat apie santykius su drauge ir apie įsivaizduojamus santykius tarp sapnuotojos vyro ir jos draugės.

Antrasis sapno kūrimo mechanizmas – *perkeitimas*. Perkeitimas reiškia, kad potencialiai pavojinga idėja pakeičiama santykinai ne tokiu pavojingu vaizdiniu. Mintys, kurios buvo pagrindiniai sapno elementai, nebetenka reikšmės, kai išaiškinama paslėpta sapno prasmė. Sapnas kuriamas visai kitaip, jo turinį sudaro visai kiti elementai nei mintis, kuri buvo sapno pagrindas. Štai minėtas sapnas apie botaniką, kuri yra šio sapno centras. Nagrinėjant sapną paaiškėja, kad kalbama apie gydytojų konfliktus, apie tai, kad sapnuotojas per daug aukoja dėl savo susidomėjimo...

Taigi fasadiniame sapno turinyje sapno figūros tarsi atlieka svarbų vaidmenį, jos tarsi įgyja didesnę reikšmę, kad paslėptų nepageidaujamą impulsą. Kai aiškinamės paslėptą turinį, paaiškėja, kad visai kiti elementai buvo daug svarbesni ir turėjo didesnį energinį krūvį. Fasadas netenka vertės. Svar-

besni tampa kiti klausimai, mintys. Vadinasi, per kiekvieną sapną įvyksta perkeitimas ir psichinis intensyvumas arba psichinė energija perkeliama į kitus elementus. To perkeitimo rezultatas tas, kad manifestinis sapno turinys slepia visai kitą reikšmę ir kad sapnas atspindi tik pasąmonės iškreiptą gyvenimą.

Trečiasis sapno fasado formavimo mechanizmas – *simbolizavimas.* Tai reiškia, kad pavojingai idėjai išreikšti pasitelkiami simboliai. Tai, kas nepageidaujama, dažniausiai seksualinė idėja, per simbolį tampa neutraliu vaizdiniu. Simbolis – tai ne tik intelektualinė veikla. Loginis ryšys, priežastis ir pasekmė dažnai nematomi. Tam tikras simbolis S. Freudui dažniausiai reiškia vieną seksualinės prigimties idėją. Knygoje jis pateikia simbolių pavyzdžius, kuriuos vertina kaip gana tipiškus. Pavyzdžiui, pailgi objektai yra vyriškos lyties simboliai, objektai, į kuriuos galima įeiti, kuriuose kas nors telpa, reiškia moteriškąją pusę. Šie pavyzdžiai yra akivaizdžiai perdėm tiesmukiški ir vien jais paremtas aiškinimas yra tendencingas ir vienpusiškas. Už šias idėjas S. Freudas ne kartą buvo kritikuotas. Sapno simbolio samprata ir aiškinimas kur kas geriau išplėtoti kitose psichodinaminės pakraipos teorijose, kurias aptarsime vėliau. Ypač plati ir individualizuota simbolio samprata yra C. G. Jungo teorijoje, kuriai šioje knygoje bus skirta daug vietos.

Analizuodamas manifestinį sapno turinį, S. Freudas aptiko, kad sapnas formuojasi dviem kryptimis. Pirma, sapno figūros tapatinamos su žinomomis figūromis iš budraus gyvenimo. Kita sapno formavimosi kryptis – jau žinomų elementų kombinacija ir naujos figūros kūrimas. Todėl fasadinis turinys gali turėti ir fantastikos elementų, kurie niekada nebuvo suvokimo elementai ir kurie yra savotiška pasąmonės kombinacija. Tarkime, kentauras ar drakonas yra fantazijos vaisius ir tuo pat metu jau žinomų elementų nauja kombinacija.

Ketvirtasis S. Freudo minimas mechanizmas – *reprezenta-*

cija. Tai sapno minčių, reakcijų, impulsų pavertimas vizualiniais vaizdiniais. Sapnas dažniausiai nekalba žodžiais. Idėją jis pristato vaizdais. Abstrakti idėja paverčiama konkrečiu vaizdu. Tai irgi yra savotiškas perkeitimas, tačiau jis turi prasmę. Konkretūs vaizdiniai žadina daugiau asociacijų ir nurodo kelią, kaip paaiškinti tikrąją sapno prasmę.

Atskleisdamas sapnų latentinį turinį, S. Freudas teigia, kad sapno *kilmė yra dvejopa.* Anot S. Freudo, dabarties įvykiai ir ankstyvoji vaikystė yra pagrindiniai sapnų šaltiniai. Tiek dabartinė, tiek ankstyvoji patirtis paprastai yra susijusi su seksualiniu gyvenimu arba seksualine branda ir pirmaisiais įspūdžiais apie seksualinį gyvenimą. Tad tikrasis sapno prasmės atkodavimas būtų gilesnis savo seksualinės patirties supratimas.

S. Freudas ne kartą buvo kritikuotas už seksualinio potraukio sureikšminimą. Bandymas atverti simbolinę sapno prasmę, apsiribojant tik seksualinės patirties atspindėjimu, neabejotinai yra ir sapno simboliškumo supaprastinimas, ir paties sąmonėjimo proceso susiaurinimas. Tačiau, kita vertus, artumo išgyvenimas yra viena esminių žmogaus patirčių. Galbūt todėl S. Freudo bandymas suprasti simbolinę pasąmonės kalbą buvo svarbus visą XX amžių. Nepaisant gausios kritikos, jis lieka nepamirštas ir šiandien.

S. Freudo knyga apie sapnus kartais laikoma psichoanalizės pradžia. Šią knygą galima vertinti kaip XX amžiaus studijų apie sapnus pradžią. Sapnai – be galo vertingi psichikos reiškiniai, nes jie atveria kelią į pasąmonę. Jie leidžia pačiam žmogui suprasti, kodėl jis kenčia, ko vengia, ką slopina ir kodėl serga. S. Freudas parodė, kad sapnų analizė gali atskleisti giliausius psichikos klodus ir iš esmės keisti gyvenimą.

Ši knyga buvo svarbus psichologijos raidos postūmis. Nemažas būrys XX amžiaus psichologų ir psichoterapeutų kūrė savo teorijas apie sapnus, rado savo metodus, kaip juos nagrinėti. Savo darbuose jie diskutuoja su S. Freudu, kritikuoja jį, tačiau nepaneigia jo darbo svarbos.

Tolesniuose skyriuose kaip tik aptarsime kitų psichologų sapnų tyrinėjimus, atskleisime sampratos apie sapnus raidą.

C. G. JUNGO SAMPRATA APIE SAPNUS IR JŲ KILMĘ

C. G. Jungas taip pat yra vienas iš psichodinaminės pakraipos atstovų. Jis dirbo kartu su S. Freudu, tačiau vėliau atsiskyrė nuo jo ir sukūrė savarankišką analitinės psichologijos teoriją ir praktiką. Analitinės psichologijos pakraipos autoriai ypatingą dėmesį skiria ne tik klinikinei praktikai, bet ir platesniam kultūriniam, istoriniam ir filosofiniam kontekstui. Jų darbuose nagrinėjami ne tik psichoterapijos atvejai, bet ir jų sąsajos su simboline medžiaga: konkrečiais simboliais, sapnais, pasakomis, kultūriniais ir religiniais šaltiniais. Šioje teorijoje išsamiai analizuojama ne tik pasąmonės struktūra, bet ir asmenybės transformacijos procesas. Sapnams suteikiamas išskirtinis vaidmuo, nes jie atspindi transformacijos procesą, jie yra tarsi pirmieji pranašai apie šio proceso galimybes.

C. G. Jungas rašė apie sapnus nuo pat savo karjeros pradžios, nors darbų, kuriuose būtų studijuojami vien sapnai, yra ne tiek daug. C. G. Jungo palikimas didžiulis – 20 tomų „Rinktinių raštų". Remdamasis sapnais, jis aiškino beveik visus analitinės psichologijos analizuojamus klausimus: asmenybės struktūrą ir hipotezę apie kolektyvinę pasąmonę, asmenybės brandos ir individuacijos klausimus. Sapnų analizė vienas iš pagrindinių analitinės psichologijos metodų, todėl ir psichoterapijos proceso aiškinimas dažnai yra iliustruojamas sapnų pavyzdžiais. Net aiškindamas filosofinius, religijos ar kultūros klausimus, jis visada stengėsi juos susieti su žmogaus patirtimi ir jos gelminėmis ištakomis. Kalbėdamas šiais klausimais, C. G. Jungas remiasi sapnų epizo-

dais, ieško paralelių tarp sapnų ir kultūrinių šaltinių motyvų bei simbolikos.

C. G. Jungas, kaip ir kiti psichodinaminės pakraipos atstovai, sapnus aiškina kaip tiesioginę pasąmonės išraišką. C. G. Jungo pasąmonės samprata yra kitokia negu S. Freudo, todėl trumpai ją aptarsime. Analizuojant visus C. G. Jungo darbus, akivaizdu, kad jo požiūris į pasąmonės procesus keitėsi.

Ankstyvasis C. G. Jungo požiūris į sapnus

Pirmuosiuose jo veikaluose, kai jis aktyviai bendravo su S. Freudu, C. G. Jungo pasąmonės aiškinimas ir samprata apie sapnus yra gana artima S. Freudo. Šis supratimas yra išdėstytas „Rinktinių raštų" ketvirtajame tome. Šiame šaltinyje jis teigia, kad pasąmonė yra nuslopintas patyrimas ir kad per sapnus galima geriau pažinti savo asmeninę pasąmonę (C. G. Jung, (1909) 1989).

Esė „Sapnų analizė", parašytoje 1909, C. G. Jungas kalba apie sapno manifestinį ir latentinį turinį, kurį sudaro kompleksai. O kompleksai pagal tuometinę jo sampratą, tai nuslopintas emociškai svarbus patyrimas. Emociškai intensyvūs įvykiai yra kompleksų pagrindas. Kompleksas – tai „asociacijų telkinys, besigrupuojantis apie tam tikrą afektą", kuris neretai yra susijęs su patirta trauma ar kitu emociškai intensyviu įvykiu.

Pasitelkdamas asociacijų eksperimentą, C. G. Jungas tyrinėjo kompleksus, analizavo jų raišką gyvenime ir terapijos procese. C. G. Jungas kelia hipotezę, kad iškilęs kompleksas lemia ne tik asmenybės elgesį, bet ir emocines reakcijas bei kognityvinius procesus, todėl labai svarbu kompleksus įsisąmoninti.

Vienas iš komplekso įsisąmoninimo būdų yra sapnai. Pagal tuometinę C. G. Jungo sampratą būtent *kompleksai modeliuoja sapną ir jie pasireiškia per veikiančias sapno figūras.* Dauguma kompleksų formuojasi vaikystėje, tad pasitelkus asociacijas galima geriau įsisąmoninti praeities įvykius ir išgyvenimus, o kartu ir konkrečius kompleksus, kurie turi įtakos kasdienybei.

C. G. Jungas ypač pabrėžia tai, kad sapnas nėra atsitiktinis ir sapno reikšmės negali būti fiksuotos. Siejant sapno analizę su konkrečia žmogaus patirtimi, pripažįstamas sapno individualumas, kurio priežastys glūdi žmogaus praeityje. Taigi šiuo laikotarpiu laikomasi požiūrio, kad sapno šaltiniai yra asmeninė nuslopinta patirtis, o veikiančios sapno figūros įkūnija konkrečius kompleksus.

C. G. Jungas, taip pat kaip ir S. Freudas, pabrėžė norų svarbą, teigdamas, kad visas „mūsų gyvenimas yra kova už norų išsipildymą" (C. G. Jung (1909) 1989, p. 5). Tad ir sapno turinys šiuo laikotarpiu tiesiogiai siejamas su troškimų realizavimu.

Sapnai ir kolektyvinė pasąmonė

Vėlesniuose darbuose C. G. Jungo samprata apie pasąmonę keitėsi. Penktajame tome, kuris buvo išspausdintas 1912, C. G. Jungas kelia hipotezę apie kolektyvinę pasąmonę ir pateikia platesnę libido (psichinės energijos) sampratą.

Analizuodamas konkretų pacientės atvejį, C. G. Jungas kalba apie dviejų rūšių mąstymo procesą. Pirma – tai logiškas racionalus mąstymas. Jis yra kryptingas ir nuoseklus, nes tiesiogiai susijęs su realybe, objektais, jų kontrole ir santykiais.

Antra – tai mąstymas metaforomis, kurių pagrindas yra vaizdinis turinys. Šis mąstymas operuoja ne priežasties ir

pasekmės numatymu ar analize, tačiau pagrįstas analogijos principu. Toks mąstymas būdingas tam tikro amžiaus vaikams ir atspindi daugiau archajišką protavimo lygmenį.

Taigi yra dvi mąstymo formos: kryptingas, racionalus ir operuojantis vaizdiniais ir metaforomis. Pirmasis susijęs su kalba, sąvokų įvaldymu ir dėmesio sutelkimu. Anot C. G. Jungo, jis yra senkantis ir keliantis nerimą. Antrasis, priešingai, teka be rūpesčio, spontaniškai, grimztant į prisiminimus. Pirmasis sukuria naujoves, padeda prisitaikyti prie realybės ir veikia pagal realybės dėsnius. Antrasis, priešingai, nusisuka nuo realybės, kupinas subjektyvių norų, ir nesitaiko prie realybės reikalavimų (C. G. Jung, (1912) 1989, p. 20). Pirmąjį daugiau lemia tikslas, antrasis daugiau nulemtas norų, poreikių ir malonumo principo.

Šių dviejų mąstymo procesų skyrimas nebuvo C. G. Jungo atradimas. Apie tai jau rašė ir S. Freudas, pavadinęs juos pirminiais ir antriniais mąstymo procesais. Taip pat rašė ir kiti to laiko pažintinių procesų tyrinėtojai: Vygotskis, Viurcburgo mokyklos atstovai. Šiuo atveju svarbu ne tiek pats skyrimas, o kiek tai davė pasąmonės supratimui. Anot C. G. Jungo, archajiškesnis mąstymo lygmuo atspindi daugiau pasąmoninius procesus, vykstančius sapnuose ir fantazijose. Jie istoriškai atsirado anksčiau ir atspindi ankstyvąsias žmonijos raidos pakopas. Primityviose kultūrose šis mąstymo būdas ir dabar yra pagrindinis.

Taigi, norint suprasti pasąmonės reiškinius, neužtenka nustatyti priežastinius ryšius. Jie gali būti suprasti ir remiantis analogijomis.

Šis metodinis principas buvo esminis paremiant C. G. Jungo hipotezę apie kolektyvinę pasąmonę, kurią būtų buvę sunku pagrįsti remiantis tik determinizmo principu. Analizuodamas įvairių kultūrų ir įvairių laikotarpių simbolius ir pacientų sapnus, analitikas įžiūri pasikartojančias tendencijas, kurios reiškiasi panašiais motyvais ir simboliais. Tokio pana-

šumo negalima paaiškinti vien asmenine istorija ir asmenine atmintimi. Žmogaus pasąmonėje yra gilesni klodai, atspindintys giminės, krašto ar visos žmonijos istoriją. Šį klodą C. G. Jungas pavadino kolektyvine pasąmone.

Pasąmonė – tai ne tik nuslopinta asmeninė praeitis. Čia glūdi ir gilesni giminės, krašto ir visos žmonijos istorijos patirties atspaudai. Žmogus turi psichologinį paveldimumą. Gimdamas jis atsineša protėvių patirtį, taip kaip kūnas atsineša evoliucijos atspindžius savyje.

Įdomu yra tai, kad idėja apie kolektyvinę pasąmonę iškilo dar aktyviai bendraujant su S. Freudu, o jos užuomazgos pasirodė būtent sapne. Prisiminimuose C. G. Jungas aprašo kelionę į JAV Klarko universitetą, kur jis keliavo kartu su S. Freudu. Kelionėje jie analizavo vienas kito asmeninius sapnus, ieškojo sapnuose paslėpto troškimo. Tačiau jau tuo metu C. G. Jungas pamatė, kad ši hipotezė tinka toli gražu ne visiems sapnams. Jis pateikia vieną sapną, kurio analize buvo aiškiai nepatenkintas ir kuriame, anot jo, jau atsispindėjo ne tik asmeninė praeitis, bet ir idėja apie kolektyvinę pasąmonę.

Pateiksiu sapną iš C. G. Jungo prisiminimų.

Aš buvau dviejų aukštų nepažįstamame name. Tai buvo „mano namas". Buvau viršutiniame aukšte, kuriame buvo svetainė su puikiais rokoko stiliaus baldais. Ant sienų kabojo vertingi seni paveikslai. Aš suvokiau, kad tai mano namas ir pagalvojau „neblogas". Tada atėjo mintis, kad nežinau apatinio aukšto, ir nusileidau laiptais žemyn. Žemutiniame aukšte visi daiktai buvo gerokai senesni. Pagalvojau, kad ši namo dalis gali būti iš penkiolikto ar šešiolikto amžiaus. Baldai buvo iš viduramžių, grindys raudonų plytų. Aplinkui buvo gana tamsu. Aš vaikščiojau iš kambario į kambarį ir galvojau, kad tikrai turiu ištyrinėti šį namą. Priėjau sunkias duris ir atidariau jas. Už jų aptikau dar vienus laiptus, kurie vedė į rūsį. Vėl nusileidęs žemyn aš aptikau gražų

kambarį su skliautais, kuris atrodė nepaprastai senas. Apžiūrinėdamas sienas, mačiau akmenų sluoksnius, kurie ėjo pramaišiui su plytomis, žinojau, kad šios sienos yra iš Romos laikų. Mano susidomėjimas buvo didžiulis.

Pažiūrėjau į grindis, jos buvo išklotos akmenų plokštėmis. Vienoje iš jų aptikau žiedą, kurį patraukus akmens plokštė pajudėjo, ir aš vėl pamačiau siaurus akmeninius laiptus, vedančius gilyn. Nusileidęs patekau į urvą, iškirstą uoloje. Ant grindų buvo storas dulkių sluoksnis, buvo matyti kaulai ir sudaužytų indų šukės, kaip primityvių kultūrų liekanos. Atradau dvi senas pusiau suirusias žmogaus kaukoles ir tada pabudau (C. G. Jung, (1961) 1989, p. 159).

S. Freudas, analizuodamas šį sapną, ypač domėjosi kaukolėmis ir galiausiai interpretavo šį sapną kaip paslėptą mirties troškimą. C. G. Jungas prisimena, kad jau tuo metu jam atrodė, kad sapne yra kažkas daugiau nei tik slaptas noro išsipildymas... Svarbu ne tik namo fasado pamatymas, bet ir susipažinimas su namo vidumi.

Vėliau, praėjus kelioms dešimtims metų, C. G. Jungas aiškino, kad šis sapnas buvo psichikos struktūros atspindys. „Svetainė ir viršutinis aukštas gali būti aiškinama kaip psichikos sąmoningoji dalis... Žemesnis aukštas kaip pirmas pasąmonės lygmuo. Kuo giliau aš ėjau, tuo darėsi tamsiau. Uoloje aš aptikau primityvių kultūrų likučius, t. y. primityvaus žmogaus pasaulį savo viduje. Pasaulį, kurį vargu ar gali pasiekti šviesa ir sąmoninga mintis" (C. G. Jung, (1961) 1989, p. 160).

Šis pavyzdys kartu patvirtina teiginį, kad pasąmonė, taip pat ir sapnai gali būti kūrybinių idėjų šaltinis. Sapnų tyrinėtojai neretai nurodo tokių atvejų, kai tam tikri atradimai pasirodydavo sapne. C. G. Jungas prisiminimuose rašo, kad sapnai ir aktyvi vaizduotė jam daug padėjo suprasti apie pasąmonę ir jos dinamiką. Jis aprašo savo vidinius dialogus su

pasąmonės figūromis, kurios buvo savotiška vidinė išmintis, atskleidusi hipotezes apie *Animos* ir Savasties archetipus.

Žmogaus psichika sudaryta iš trijų pagrindinių struktūrinių dalių: sąmonės, asmeninės pasąmonės ir kolektyvinės pasąmonės. Žmogus gimsta ne *tabula rasa*, kaip teigė kai kurios šio amžiaus pradžios psichologijos teorijos. Jis gimsta jau turėdamas parengtį jausti, elgtis, suprasti. Evoliucijos metu besikartodamos tam tikros situacijos sukūrė tipiškiausias psichikos formas arba archetipus, kurie lemia žmogaus gyvenimo ir jo patyrimo esmines kryptis.

Kolektyvinė pasąmonė – pats giliausias psichikos klodas, kurio išraiška priklauso nuo kultūros ir nuo konkretaus asmens. Pasąmonė kalba simboliais, kurie gali atspindėti universalią visos žmonijos patirtį, tam tikro krašto kultūrinę terpę, taip pat ir asmeninį patyrimą.

Sapnas – *tai spontaniškas savęs vaizdas simboline forma. Tai savęs vaizdas, kuris atspindi aktualią pasąmonės situaciją* (C. G. Jung, (1945) 1987, p. 263).

Pasąmonė integruoja skirtingus lygmenis; tad ir sapnai gali atspindėti archetipinį pasaulį, konkretų laikotarpį, kultūrinį kontekstą, asmeninę individo patirtį.

C. G. Jungas sapną vadina *viršutiniu archajišku intelektu*, kuris gali pasiūlyti naują požiūrį į gyvenimą. Sapnas nėra tik nuslopintų norų išraiška, kaip teigė S. Freudas, o daugiau ikikoncepcinė psichika. Šį lygmenį galima pažinti remiantis jau nebe asmeninės istorijos analize, bet ieškant analogijų kituose kultūros šaltiniuose, kurie vienaip ar kitaip atspindi archetipinį ir kultūrinį pasąmonės sluoksnį. Mitai, pasakos, religijos studijos yra tie šaltiniai, kurie gali padėti suprasti archetipinius motyvus, iškylančius konkrečiame sapne.

L. von Franz, viena iš C. G. Jungo šalininkių ir kolektyvinės pasąmonės tyrinėtojų, rašo, kad tinkamas būdas išmokti

interpretuoti sapnus – tai skaityti pasakas. Knygoje „Pasakų interpretavimas" ji rašo, kad pasakos yra „pagrindinių psichinių paternų veidrodis" (L. von Franz, 1970). Ji analizavo įvairių kultūrų ir laikotarpių pasakas ir aptiko, kad pagrindiniai pasakų motyvai ir temos nesikeičia. Tai tik patvirtina kolektyvinės pasąmonės idėją, kita vertus, pasakos gali būti geri pagalbininkai išsamiau interpretuojant sapno simbolius.

Taigi sapnas šioje paradigmoje yra daugiaklodis reiškinys. Sapnai ne slepia, o yra geriausia forma išreikšti Kažkam, kam nėra kito būdo (C. G. Jung, (1948) 1989, p. 161).

Sapnai padeda aiškiau pamatyti gyvenimo situaciją. Per sapną galima ne tik pažinti Šešėlyje nuslopintą instinktyvią, kartais gyvulišką prigimtį, bet ir prisiliesti prie dvasinių būties klodų.

Tiek teoriškai, tiek praktiškai C. G. Jungo sapnų samprata ir kilmės aiškinimas skiriasi nuo anksčiau aptartos S. Freudo koncepcijos. Požiūrio skirtumai bene geriausiai atsispindi lyginant konkrečius pavyzdžius. Toliau pateiksime fragmentą iš S. G. Jungo darbo, kuriame jis aiškina sapną, simbolika gana panašų į anksčiau minėtą S. Freudo sapną apie botaniką. Fragmentas konkretaus psichoterapinio atvejo aprašymo. Sapnas.

Sapnuotojas eina pasivaikščioti ir pakely randa mėlyną gėlę.

Sapno interpretacija:

„Eiti pasivaikščioti – tai klajoti keliais, kurie niekur specialiai neveda, tai ir ieškojimas, ir pokyčiai. Sapnuotojas randa mėlyną gėlę, kuri be tikslo žydi pakely. Atsiskleidžia vaikiška prigimtis, sukelianti draugiškus prisiminimus apie romantišką ir lyrišką amžiaus tarpsnį, kuris iškyla kaip pumpuras, kai mokslinis požiūris į pasaulį dar nebuvo sutrikdęs patyrimo betarpiškumo – arba kai šis trikdymas dar buvo tik pra-

sidėjęs ir sapnuotojas tik pažvelgė atgal į tai, kas jau tapo praeitimi. Gėlė iš esmės yra draugiškumo ženklas, kuris rodo istorinę vietą sapnuotojui, praradusiam saugumą ir ryšį su dalykais, vedančiais į išsigelbėjimą. Gėlė rodo vietą, kur jis vėl gali rasti draugų ir bendraminčių brolių, kur gali rasti sėklą, norinčią jame išdygti. Sapnuotojas dar nieko nežino apie seną saulės auksą, kuris sujungia nekaltą gėlę su nemaloniu juodu alchemijos menu, taip pat su nepadoria pagonybės idėja apie *solificatio*. „Auksinė alchemijos gėlė" kartais gali iškilti ir kaip mėlyna gėlė: „Mėlyna safyro hermafrodito gėlė" (C. G. Jung, (1952) 1974, p. 153–154).

Prisimenant anksčiau pateiktą S. Freudo sapną apie botanikos monografiją ir gėles, skirtumas turbūt akivaizdus. Jis sapną tiesiogiai sieja su konkrečiais įvykiais, konkrečiais santykiais ir nuslopintais aspektais. Tuo tarpu čia iš C. G. Jungo aiškinimo ne tiek daug sužinoma apie konkrečius sapnuotojo įvykius. Esama tik užuominų apie sapnuotojo nesaugumą ir ryšių praradimą. Ši informacija yra žinoma, kai aprašomas platesnis atvejo kontekstas.

Šis pavyzdys gana ryškiai rodo analitinės psichologijos požiūrį į sapno sampratą. Tai daugiau filosofinis požiūris, gana abstraktus archetipinės realybės tyrinėjimas per daug nedetalizuojant asmeninių santykių. Tai orientacija į ateitį, į būties visumos pamatymą, ieškant sąsajų su universaliąja patirtimi. Laikas pasąmonėje neegzistuoja. Tad pasąmonė gali atspindėti ne tik praeitį, bet ir ateitį.

Aliuzijos į vaikystę, istorinę vietą, kur visi draugai ir broliai, analitinės psichologijos darbuose dažnai aprašoma kaip Rojaus motyvas. Rojaus išgyvenimo esminė charakteristika yra vienovė su gamta, harmonija su savo prigimtimi, santykių nekonfliktiškumas. Pateiktasis sapnas ir C. G. Jungo analizė rodo, kad sapnas suprantamas ne tik kaip žmogaus gyvenimo ištakos, bet ir kaip gyvenimą palaikantys šaltiniai.

Kitas dalykas, kurį mini C. G. Jungas, analizuodamas sapno simbolius, tai juodo alcheminio meno metàfora. C. G. Jungas savo darbuose, kalbėdamas apie žmogaus raidos ir transformacijos procesus, gana dažnai remiasi alcheminio proceso metafora. Taigi ir šiame sapne, rodos, iš gana paprasto simbolio – mėlynos gėlelės – jis numato sudėtingą asmens transformacijos procesą.

Taigi pasąmonė, kaip matyti, yra didžiulė talpykla. Kur kas didesnė nei asmeninė patirtis. Simboliui padedant galima nukeliauti į gana tolimus istorinius šaltinius ir filosofines žmogaus gyvenimo perspektyvas.

Kitas klausimas, kuris kyla siekiant suprasti sapno kilmę, kodėl jis yra būtent tokio turinio, būtent tokios formos. Jeigu kiekvienas iš mūsų turi tiek daug universalių tendencijų, tai kodėl sapnai tokie skirtingi?

C. G. Jungas esė „Bendri sapno psichologijos aspektai" rašo, kad sapnas nėra tiesioginis pasąmonės atspindys. „Jis yra turi tam tikrą pasąmonė turinį, kuris asociacijomis yra susijęs su sąmoninga to momento situacija. Ši pastaba yra labai svarbi praktikoje. Jeigu norime teisingai suprasti sapną, turime žinoti to momento sąmonės būseną, nes sapnas yra ir sąmonės papildymas medžiaga, kurią sąmoninga situacija konsteliuoja iš pasąmonės" (C. G. Jung, (1945) 1974, p. 35).

S. Freudas rašo, kad sapnas kuriamas iš „dienos likučių", kurie tarnauja kaip fasadas, slepiantis jau iš praeities atėjusį konfliktą. C. G. Jungui *dabartis svarbi ne tik kuriant sapno fasadą, bet dabartis yra tai, kas suteikia pasąmonei konkretų turinį.* Psichika funkcionuoja kaip visybiška sistema. Sapnas stengiasi kompensuoti tai, ko sąmoningas Ego dar nežino. Tai gali būti susiję su konkrečiais gyvenimo įvykiais ir santykiais, tai gali būti ir platesnis visos egzistencinės situacijos, gyvenimo kelio aiškesnis matymas ir keitimas.

Archetipai iš esmės lemia žmogaus raidą. Keitimosi ar vir-

smo momentai išgyvenami kaip kritiniai momentai. Jie neįvyksta greitai. Pirmieji ženklai neretai pasireiškia per sapnus. Anot analitikų, atidumas sapnams leidžia būti mums labiau sąmoningiems ir palengvinti šiuos pasikeitimo momentus.

Yra sapnų, kuriuos atsimename visą gyvenimą, kuriuos galime įvardyti kaip gyvenimo ar likimo sapnus, kuriuose Savasties archetipas vienokiais ar kitokiais simboliais nurodo esmines gyvenimo kryptis.

Vėlesniuose darbuose C. G. Jungas kalba, kad sapnų kilmė susijusi ne tik su konkrečiais kompleksais, bet ir su archetipine realybe. Kad pagrindinis mūsų *sapnų režisierius vis dėlto yra Savasties archetipas*. Būtent jis parenka sapnų motyvus ir veikiančias figūras. Būtent todėl sapnai yra unikalūs, kaip yra unikalūs žmonių gyvenimai.

Vienas iš C. G. Jungo šalininkų amerikiečių autorius R. Johnsonas rašo: „Patyrimas sapne yra nevalingas procesas, nekontroliuojamas sąmonės. Tai procesas, kuris pateikia vidinę tiesą ir vidinę realybę tokią, kokia ji yra. Ne tokią, kokią aš norėčiau matyti, bet paprasčiausiai tokią, kokia ji yra... Sapnas aprašo vidinę situaciją, vidinę tiesą, kuri sąmoningai žinoma tik iš dalies" (R. Johnson, 1986, p. 48). Tuo požiūriu sapnas yra absoliučiai sąžiningas. Ši sąlyga turėtų būti svarbi aiškinant sapnus.

Šioje citatoje atsispindi dar vienas svarbus sampratos apie sapnus aspektas. Sapnas – tai procesas, turintis dinamiką ir struktūrą.

Sapno struktūra

C. G. Jungas dažniausiai žiūri į sapną į kaip į užbaigtą reiškinį. Jis netgi teigia, kad sapno struktūra primena klasikinę dramos struktūrą. Sapnui būdingos tokios sudedamosios dalys:

Įvadas.
Probleminė situacija.
Vystymasis ir kulminacija.
Pabaiga, atomazga ar probleminės situacijos sprendimas.

Šiuo atveju svarbus sapno sampratos momentas, kad sapnas suprantamas kaip užbaigtas psichikos reiškinys. Aiškinant sapną svarbu atsižvelgti į jo visumą, o ne tik į atskirus fragmentus. Sapnas pats savaime yra kūrinys, turintis užkoduotą žinutę.

Paprastai sapnas prasideda teiginiu apie vietovę. „Aš buvau gatvėje", „Aš buvau kambaryje". Kitas teiginys yra apie veikėjus. „Aš vaikščiojau su savo draugu X miesto parke, mes sutikome pažįstamą Y", „Aš sėdėjau su savo motina ir tėvu traukinių stotyje..." Konkretus laikas sapne dažniausiai nėra nurodomas. Šią sapno dalį C. G. Jungas vadina ekspozicija, kurioje nurodoma veiksmo vieta ir veikėjai, ir paties sapnuotojo *pradinė situacija,* arba įvadu.

Kita sapno dalis – *siužeto vystymasis,* arba probleminė situacija. „Aš buvau gatvėje ir pamačiau greitai artėjantį automobilį. Man pasirodė, kad automobilį vairuoja girtas vairuotojas, nes mašina judėjo netiesiai" arba „Pažįstamas Y buvo labai susijaudinęs ir kažką norėjo pasakyti, ko mano draugas X aiškiai nenorėjo klausyti". Taigi padėtis komplikuojasi ir atsiranda tam tikra įtampa, nes niekas nežino, kas atsitiks.

Trečia sapno dalis – *kulminacija,* arba peripetija. Čia jau kažkas atsitinka ir kažkas iš esmės pasikeičia. „Staiga atsidūriau automobilyje ir tarsi pats buvau tas girtas vairuotojas. Tik aš nebuvau girtas, bet kažkaip keistai nesaugus, tarsi nebūtų vairo ir mašina judėtų nevairuojama. Aš negalėjau valdyti mašinos ir atsitrenkiau į sieną." Arba „pažįstamas Y staiga išbalo ir griuvo ant žemės".

Ketvirta sapno dalis – *atomazga arba sprendimas,* koks nors rezultatas. (Esama sapnų, kuriuose šios pabaigos nėra, ir tai jau yra atskiro darbo tema.)

„Aš pamačiau sulamdytos mašinos priekį. Mašina man buvo nematyta. Aš nebuvau sužeistas. Su sunkumo jausmu pagalvojau apie savo atsakomybę" arba „Mes pagalvojome, kad pažįstamas Y numirė, bet buvo akivaizdu, kad jis tik nualpo. Mano draugas X suriko, kad jis bėga ieškoti daktaro".

Paskutinė fazė rodo situaciją, kuri yra lyg ir sapnuotojo sprendimas. Pirmajame sapne sapnuotojas po didžiulio sumišimo įgyja naują žinojimą. Antro sapno pabaiga nurodo, kad reikia trečio kompetentingo asmens pagalbos.

Šie sapnai buvo kaip atsakymas į konkrečius gyvenimo klausimus. Antruoju atveju tai buvo klausimas, ar eiti pas gydytoją dėl savo neurozės. Pirmuoju atveju sapnuotojas turėjo didelių šeimyninių sunkumų, tačiau būdamas neatsakingas juos ignoravo. Šiuos pavyzdžius C. G. Jungas išdėstė esė „Apie sapnų prigimtį", parašytoje 1945 metais (C. G. Jung, (1945) 1979, p. 80–82).

C. G. Jungo sekėja L. von Franz, analizuodama sapnus ir pasakas teigia, kad jų struktūra panaši, ir net kelia hipotezę, kad pasakos kilo iš sapnų. Šią hipotezę ji bando pagrįsti remdamasi Ludwigo Laistnerio tyrimais, kuriuose analizuojami struktūriniai sapnų ir pasakų panašumai, pasakų kilmė. L. von Franz pateikia pavyzdžių, kad kai kurių ritualų pradžia irgi buvo susapnuotas sapnas.

Apibendrinant C. G. Jungo analitinės psichologijos požiūrį, būtų galima teigti, kad sapnas yra tam tikra visuma, kurioje atsispindi skirtingi pasąmonės klodai. Sapnų figūros gali įkūnyti konkrečius kompleksus ar archetipus. Pagrindinis sapnų režisierius yra Savasties archetipas, kuris yra mūsų psichikos gyvenimo visuma ir organizuojantis principas. Sapnai iškyla kaip pasąmonės atsakymas į mūsų dabartinį gyvenimą, taip pat gali atspindėti praeitį ir ateities galimybes. Sap-

nai gali būti vertinami ir kaip tam tikras kūrybinis aktas, ir kaip archetipinės realybės išraiška.

J. HILLMANO POŽIŪRIS Į SAPNUS

Idėją apie sapnus, kaip archetipinės realybės atspindį, savo darbuose išplėtojo vienas iš postjungistų Jamesas Hillmanas. Knygoje „Sapnai ir Požemio pasaulis" jis pateikia savitą pasąmonės ir sapnų sampratą. Jį domina tik archetipinė realybė, kurią tyrinėja remdamasis mitologija. Sapnus jis prilygina mitams, teigdamas, kad senovėje mitologija buvusi psichologija, o dabar psichologija esanti savotiška mitologija (J. Hillman, 1979).

Kitaip nei C. G. Jungas, J. Hillmanas linkęs nuvertinti išskirtinę sąmonės, taip pat ir Ego vietą. Jis teigia, kad kiekvienas archetipas yra užbaigta visuma, turinti tam tikrą žinojimą. Todėl aiškinant sapnus svarbu nesupaprastinti jų iki sąmonės lygmens. Sapnas – tai tiltas tarp sąmonės ir pasąmonės ir judėjimas čia yra abipusis. Kai analizuojame sapną, turime ne tik traukti medžiagą iš pasąmonės į sąmonės šviesą, bet turime ir patys nueiti ten, būti ten ir bandyti suprasti tenykštę kalbą ir vaizdinius. Turime studijuoti mitologiją ir, ieškodami paralelių su sapnu, geriau suprasti sapno prasmę. Tai ilgas ir kruopštus darbas, bet, anot J. Hillmano, kantrybė yra sielos kūrimo pagrindas.

J. Hillmanas dažnai mini sąvoką „siela", iki galo aiškiai nepasakydamas, kaip jis ją supranta. Panašu, kad, kitais žodžiais tariant, „siela" jo koncepcijoje yra tai, kas C. G. Jungo teorijoje yra objektyvioji psichika, arba kolektyvinė pasąmonė, ypač akcentuojant jos transpersonalinį aspektą. J. Hillmanui siela ir gyvenimas yra atsieti dalykai. Tai dvi realybės, kurios kokybiškai skiriasi. Sapnas surenka dienos gabaliukus ir paverčia juos nauju vaizdiniu. Jis lyg verda dienos

įvykius, taikydamas ir kondensaciją, ir simbolizavimą. Medžiaga imama iš gyvenimo ir kuriama siela, kuri kiekvieną naktį maitinama nauja materija.

Sapnas yra tarsi nutapytas paveikslas, kuriame vaizduojama tikrovė, bet pats paveikslas jau nėra tikrovė. Sapnas – įamžintas momentas, kuriame asmuo tapo figūra be konkrečios asmeninės istorijos ir patirties. Sapne veikiantys asmenys nėra konkretūs žmonės, jie yra Šešėliai, kurių namai yra Požemio karalystė. Jų namai yra tamsa ir jiems taip pat neegzistuoja laikas. J. Hillmanas išplečia šią metaforą teigdamas, kad Požemio karalystė yra ir mirties namai, kad čia viešpatauja Hadas, kuris ir siunčia sapnus. Jei mes leidžiamės į psichikos gelmes, jei mes norime dalyvauti kuriant sielą, mes negalime apeiti gelmių karalystės. Anot mitologijos gelmės yra Hado karalystė. Hadas yra Nematomojo Dievas. Požemy nėra laiko, nėra pažangos, nėra pokyčių. Hado namai yra *dabar*. Dabar yra kiekvienos sielos galutinis taškas, priežastis ir tikslas.

Žmogaus gyvenimo nuotykis – tai kelionės pasaulio slėnyje stengiantis sukurti sielą. Mūsų gyvenimas psichologinis ir šio gyvenimo tikslas – iš gyvenimo sukurti psichiką, rasti ryšius tarp gyvenimo ir sielos.

Sapno darbas – sintezė, kai iš paskirų sudėtinių dalių kuriama nauja visuma. J. Hillmanas rašo, kad sapnas, dar nepakliuvęs į sąmonę, jau veikia mūsų psichiką, mūsų gyvenimą.

J. Hillmano teorija nėra aiški, nes jis dažnai kalba metaforomis. Sąvokos, loginiai ryšiai nėra pakankamai tiksliai apibrėžti, todėl teiginiai neturi vienos prasmės. J. Hillmanas kartais vertinamas kaip paskutinis romantikas, o kartais kaip psichologijos ekstremistas, kuris mažai taikstosi su nusistovėjusiais požiūriais.

Šis autorius itin pagarbiai žvelgia į archetipinę realybę ir į sapną, kaip šios realybės atspindį. Sapnai ateina iš tamsos, kurios mūsų protas negali iki galo aprėpti. Sapnas yra kūri-

nys, kurį turėtume tyrinėti kaip visumą, ieškoti sąsajų su kitais žmonijos kūriniais.

Kalbant apie J. Hillmano teoriją, akivaizdžios yra pastangos sintezuoti. Čia galima įžiūrėti ir S. Freudo įtaką. J. Hillmanas, kaip ir S. Freudas, teigia, kad sapnas mažai ką turi bendra su budriu gyvenimu, kad sapnai yra pervirti dienos įvykiai. Šioje teorijoje matyti ir C. G. Jungo idėja apie kolektyvinę pasąmonę ir jos pažinimą amplifikacijų būdu. Šioje teorijoje galima įžiūrėti humanistinės psichologijos atšvaitus, ypač akcentuojant *čia* ir *dabar* momentą. Jeigu lygintume su istorinėmis ištakomis, galime rasti bendras tendencijas su senosiomis kultūromis (sapnus siunčia mirusieji). Taip pat esama aiškių sąsajų su šamanizmu apie sielos kelionę ir Požemio pasaulį.

Taigi analitinė psichologija sapnams teikia didžiulę reikšmę. Sapnas suprantamas ir kaip asmeninio gyvenimo atspindys, ir kaip tam tikros kultūrinės terpės išraiška, taip pat yra universalių psichikos motyvų atspindys.

Ši teorija itin akcentuoja sapno visumos svarbą, sapnai siejami su kūrybos procesu. Keliami kiti sapno psichologijos klausimai: sapnų tipologija, funkcijos ir kita. Šiuos ir kitus klausimus aptarsime kituose knygos skyriuose. Specialistai šią teoriją apie sapnus laiko viena iš geriausių XX amžiuje.

KITOS DINAMINĖS PSICHOLOGIJOS TEORIJOS APIE SAPNUS

A. Adleris

Alfredas Adleris kurį laiką buvo S. Freudo mokinys, vėliau jų keliai išsiskyrė. A. Adleris manė, jog „dienos likučiai" patys savaime yra svarbūs, nes atspindi individo dienos rūpesčius. Sapno funkcija yra daugiau dienos metu iškylančių pro-

blemų sprendimas negu jų vengimas ar išstūmimas į pasąmonę. Pasak A. Adlerio, dienos problemos sapne kyla atvirai, o ne kaip nors užmaskuotai.

A. Adleris manė, kad ir dieną, ir naktį žmogaus psichika ta pati. „Aukščiausias abiejų gyvenimo formų, tiek būdravimo, tiek miego, dėsnis – neprarasti vertės jausmo" (E. Briedienė, 2000, p. 31). A. Adleris buvo įsitikinęs, kad sapnai išryškina tą patį stilių, kuris būdingas visam to individo gyvenimui. Sapnai – tai individualaus gyvenimo būdo išraiška. Iš čia kyla ir mintis apie sapno reikšmingumą. Sapnai gali atspindėti būdus, kuriais žmogus sprendžia problemas. Nagrinėdami sapnus, galime geriau pažinti gyvenimą.

Šis analitikas, panašiai kaip ir S. Freudas, teigė, kad sapnas siekia apsaugoti individo miegą. Pagrindinė sapno funkcija yra apsaugoti sapnuojančiojo vertės jausmą. S. Freudo nurodytą norų išpildymo funkciją A. Adleris įvardija kaip pranašumo siekimo būdą.

Ir S. Freudas, ir A. Adleris manė, kad sėkmingai gyvenantys žmonės mažiau sapnuoja. Jie geba adekvačiai susitvarkyti su kylančiomis gyvenimo problemomis. „A. Adleris rašo: Sapno tikslas pasiekiamas greičiau panaudojant afektus ir nuotaikas, negu remiantis protu ar sprendimais. Jei mūsų gyvenimo stilius patenka į konfliktą su tikrove ir sveiku protu, pajaučiama būtinybė – kad apsaugotume gyvenimo stilių – sapno idėjų ir vaizdinių pagalba iššaukti jausmus ir afektus, kurių nesuprantame. Nors sapnuojantysis nesupranta paslėptos sapno prasmės, jis gali išgyventi jausmus, perkeltus iš realios gyvenimo situacijos, nekeisdamas gyvenimo stiliaus ir neprarasdamas vertės jausmo. A. Adleris teigė, kad sapne mes treniruojamės spręsti problemas taip, kaip diktuoja mūsų privati logika. Kuo ši logika artimesnė realybei ir sveikam protui, tuo mažiau bereikia sapnų, kaip „nesuprastų" afektų ir pranašumo išgyvenimo lauko" (E. Briedienė, 2000, p. 32). Šiuolaikiniame pasaulyje ši idėja kritikuojama,

teigiama, kad sapnai yra kūrybiškumo ir tobulėjimo šaltinis.

A. Adleris simbolį laiko kalbos įvairove, kuria nusakoma gyvenimo situacija. Simbolis išreiškia, o ne slepia. Tai, kaip žmogus sapnuoja, ir yra tiesiogiai susiję su tuo, kaip žmogus gyvena. Gyvenimo būdas ir sapnas yra glaudžiai susiję.

A. Adlerio individualiojoje psichologijoje sapnai yra viena iš priemonių, padedančių įsisąmoninti gyvenimo būdą.

Sapnai objektų ryšių teorijoje

Šiuolaikinė objektų ryšių teorija remiasi psichoanalizės teiginiais, kartu stengiasi atsižvelgti į raidos psichologijos atradimus. W. Fairbairnas, D. Winnicottas, H. Guntripas asmenybės vystymąsi aprašo kaip procesą, kuriame santykiai turi specifinę prasmę. Kūdikis arba perima sėkmingus išorinius santykius ir jie tampa gerais vidiniais santykiais tarp asmenybės dalių, arba perima nesėkmingus išorinius santykius, kurie tampa vidinio chaoso dalimi. Pirmieji vadinami „geri objektų ryšiai", antrieji – „blogi objektų ryšiai". Blogi ryšiai didina nesaugumą, yra pavojus asmenybės vientisumui. Kai santykiai geri, kyla saugumo ir savo vientisumo jausmas.

Sapnai atspindi pacientų dabartį, praeitį – edipinį laikotarpį ir vidinius objektų ryšius. Pagal šią teoriją, sapnai atspindi vystymosi ypatumus, sukonkretina besiformuojančius vidinius objektų ryšius. Sapnai gali atspindėti gerus ryšius, bet taip pat praeityje buvusius ar chroniškai užsitęsusius blogus santykius (J. Foshage, C. Loew, 1978). Kaip ir klasikinėje psichoanalizėje, šioje teorijoje sapnas padeda suprasti pasąmonėje vykstančius procesus, kurių pagrindas yra vidiniai objektų ryšiai.

Kitas svarbus aspektas – tai sapno galia atspindėti dabarties santykius. Sapnas yra svarbi psichoterapijos priemonė, nes gali sėkmingai atspindėti psichoterapeuto ir paciento santykius, kurie klostosi psichoterapijos metu. Sapnas yra tarsi objektyvus trečiasis, kuris atspindi perkėlimo ir kontraperkėlimo santykius.

Taigi šioje sistemoje, interpretuojant sapnus, atsižvelgiama į tris sritis:

Į paciento dabartinę situaciją ir santykius su sutuoktiniu.
Į Edipo situaciją: kaip vyko identifikacijos procesas su tėvu arba su motina ir kokie su jais klostėsi santykiai.
Intrapsichinį lygmenį. Sapnas suprantamas kaip visų vidinių psichinių situacijų ir vidinių santykių atspindys.

D. Winnicott akcentuoja, kad sapnas yra svarbus reiškinys atsiskyrimo procese. Jis padeda įvertinti, kuris elementas perėjimo laiku yra svarbiausias (D. Winnicott, 1991).

Taigi objektų ryšių teorijoje pripažįstama, kad „sapnai – tai karališkasis kelias į pasąmonę". Palyginti su S. Freudu, labiau kreipiamas dėmesys į perkėlimo / kontraperkėlimo dalykus. Sapnų aiškinimas gali būti taikomas kaip technika analizuojant perkėlimo santykius. Sapnas yra tarsi objektyvus trečiasis, kai pacientas ir analitikas atskleidžia savo kompetenciją ir jos ribas. Darbo su sapnais tikslas – įvairių aspektų atpažinimas ir integracija, geri vidiniai ir išoriniai santykiai.

Apibendrinant šiame skyriuje analizuotą medžiagą, galima padaryti keletą išvadų.

Sapnai visais laikais buvo Kito pasaulio, kitokios būties atspindžiai. Senosiose kultūrose – tai dvasių pasaulis, šiuolaikinėse psichologijos teorijose – tai sudėtingas pasąmonės pa-

saulis. Tiek dvasių pasaulis (pagal tuometinę sampratą), tiek pasąmonė (pagal šiuolaikinę) akivaizdžiai daro įtaką žmogaus gyvenimui: jo kasdienybei ir tarpusavio santykiams, jo brandai ir psichikos sveikatai.

Sapnai yra būdas, kuriuo turime daugiau galimybių integruoti savo patirtį. Senosiose kultūrose tai sapnų pranešimų skaitymas ir pritaikymas jų savam gyvenimui. Šiuolaikinėje psichologijos praktikoje tai paslėptos prasmės atkodavimas, savo sąmoningumo praplėtimas, geresnis ryšis su paslapties pasauliu.

Asmenybės integralumas leidžia visapusiškiau atskleisti galimybes, sustiprina Ego ir jo ryšį su Savastimi. Ego tapsmas - svarbi transformacijos proceso dalis, taip pat ir prielaida tolesniems individuacijos procesams. Sapnai gali suteikti informaciją, kokie bus kiti transformacijos proceso žingsniai, kokios galimos kliūtys ir iš kur jos eina, kokie pagalbininkai gali padėti tai įveikti.

Kokios galimos konkrečios sapnų funkcijos? Kaip jie padeda psichoterapijos praktikoje ir žmogaus transformacijos procese? Šiuos klausimus tyrinėsime kitame skyriuje.

IV SKYRIUS

SAPNŲ FUNKCIJOS IR ASMENYBĖS POKYČIAI

- Praktinės sapnų taikymo sritys
- Sapnų funkcijos: ateities numatymas
- Senovės medicina
- XX amžiaus psichologijos teorijos ir psichoterapija
- Pirmas sapnas ir psichoterapijos proceso prognozė
- Ateities numatymas asmens raidos procese
- Miegą sauganti ir kompensacinė sapno funkcija
- Transformuojanti sapno funkcija
- Kitos sapnų funkcijos

Analizuojant sapno sampratą ir kilmę, trumpai buvo minimos sapno funkcijos, kurias nurodo istoriniai šaltiniai bei vieni ar kiti autoriai. Kalbėdami apie sapno funkcijas, iš esmės stengiamės atsakyti į klausimus, kokį vaidmenį sapnai gali atlikti transformacijos procese ir kokia konkreti sapnų nauda žmogaus psichiniam gyvenimui.

Sapno funkcijų, kaip ir sampratos, aiškinimas priklauso nuo istorinio laikotarpio, nuo psichologijos teorijos, kuria remiantis sapnas aiškinamas. Funkcijos skiriamos nevienodos. Istoriniuose šaltiniuose sapno svarba akcentuojama, tačiau sapnų funkcijos skiriamos gana miglotai. Paprastai minima sapno nauda gydant ir atliekant dvasines praktikas. Sapnas būtina religinio ritualo ar gydymo procedūros dalis, kai sapnuotojas sužino reikšmingus sau dalykus arba įvyks-

ta svarbūs būsenos pokyčiai. Sapno vaidmuo senuosiuose šaltiniuose nėra smulkiau detalizuojamas.

Šiuolaikiniai autoriai, apibrėždami funkcijas, neretai jas labai susiaurina, nes sapno funkciją sieja su konkrečia gyvenimo ar psichoterapine situacija ir todėl išvardija jų gana daug ir įvairių.

Šiame skyriuje, išanalizavusi daugelį literatūros šaltinių, bandau pateikti *apibendrintas sapnų funkcijas ir sapnų taikymo sritis*, kartu atskleisti kai kurių teorijų skirtumus ir specifiškesnes sapno funkcijas. Kitas svarbus dalykas, *kaip sapnų funkcijos realizuojasi konkretaus žmogaus gyvenime*. Į šį klausimą bandžiau atsakyti analizuodama savo psichoterapijos praktiką.

PRAKTINĖS SAPNŲ TAIKYMO SRITYS

Analizuojant istorinius šaltinius ir dabartinius tyrinėjimus, skiriamos trys pagrindinės veiklos sritys, kurios taiko sapnus. Tai: medicina, asmenybės ugdymo praktika ir socialiniai santykiai.

Medicinos praktikoje sapnas buvo vertinamas kaip diagnostinė ir prognostinė priemonė. Senieji gydytojai, pasitelkdami sapnus, bandė nustatyti, kokia liga ištiko žmogų ir kaip ji kiekvienu konkrečiu atveju vystysis. Sapnų diagnostinės ir prognostinės galimybės buvo itin išnaudojamos senovės medicinoje, kur sapnas buvo neatsiejama gydymo procedūrų dalis. Sapnas atspindėjo dvasių pasaulio įtaką žmogaus sveikatai. Diagnozuojant buvo analizuojamos sapno figūros, siekiama įvardyti, kokioms galioms jos atstovauja, nustatyti tam tikrų dvasių destruktyvią ar gydomąją galią. Atsižvelgiant į tai, kokios galios būdavo nustatomos kaip lemiančios tam tikrą ligą, būdavo rengiami specialūs ritualai. Šie ritualai ar gydymo procedūros išreiškė pagarbų santykį. Jais buvo pra-

šoma dvasių palankumo, sveikatos konkrečiam žmogui.

Taigi sapnas pirmykščių kultūrų gydymo procedūrose buvo viena iš diagnostikos priemonių, padedančių nustatyti ligą.

Kaip svarbi diagnostikos priemonė, sapnai minimi ir žymiųjų senovės gydytojų darbuose. Galenas, Hipokratas, Avicena užsimena apie sapnų reikšmę gydymo praktikoje.

Šiuolaikinės medicinos diagnostika ir prognostika nelyginama su senąja medicina. Mokslo ir technikos plėtra iš esmės išstūmė intuicija pagrįstą, o kartu ir kiek primityvią, somatinių ir psichikos ligų diagnostiką. Dabar sapnai taikomi psichoterapijoje ir vadinamojoje liaudies medicinoje.

Psichoterapijoje sapnų psichodiagnostinis taikymas gana konkretus. Sapnai taikomi nustatant asmenybės ypatumus, analizuojant pasipriešinimo reiškinį, perkėlimo/kontraperkėlimo santykius, vertinant psichoterapijos proceso dinamiką. Pasitelkus sapnus galima neblogai numatyti galimus psichoterapijos rezultatus ir efektyvumą. Sapnais, kaip diagnostikos ir terapijos priemone, bene labiausiai mėgsta remtis psichodinaminės pakraipos psichoterapeutai.

Kita sapnų funkcijų sritis susijusi su *asmenybės branda*. Senovėje – tai iniciacijos ritualai, kur sapnas buvo vertinamas kaip asmenybės transformacijos proceso dalis. Iniciacijos esmė – perėjimas iš vienos raidos pakopos į kitą. Tai kokybinis žmogaus gyvenimo pasikeitimas, kuris apima psichologinį, socialinį ir dvasinį aspektą. Vienas iš akivaizdžių įrodymų, kad žmogus jau pasirengęs iniciacijai, buvo jo sapnai. Aprašyta atvejų, kai būtent jaunuolio sapnas reikšdavo, kad dvasios jau prabilo į šį žmogų ir kad jis jau turi rengtis esminiam pokyčiui.

Kita vertus, kai jaunuolis eidavo į virsmo ritualą, būtent sapnai neretai liudydavo tam tikrą dvasių dalyvavimą ir pir-

mąsias transformacijos apraiškas. Per šį procesą išryškėdavo, kokios galios jam palankios ir jį saugo, o kokios jam yra pavojingos. Mokytojui padedant integruodamas globojančias galias ir atpažindamas galimus pavojus, jaunuolis tam tikra prasme įgaudavo asmeninę jėgą ir pripažinimą suaugusiųjų pasaulyje.

Šiuolaikiniame pasaulyje minėtos iniciacijos artimos paauglystės krizės išgyvenimui, tik dabar tam nebėra specialių ritualų. Nors užduotis atskleisti savo tapatumą ir įsitvirtinti išoriniame pasaulyje yra ta pati. Sapno svarba dabar nebėra taip akcentuojama, nors konkreti praktika rodo, kad paaugliai sapnuoja vadinamuosius didžiuosius sapnus, rodančius reikšmingus vidinius pokyčius ir sumišimą. Šiuolaikinėje raidos psichologijoje sapnams neteikiama didelė svarba, išskyrus kai kurias psichologijos mokyklas, kurios pripažįsta sapno reikšmę kritiniu asmenybės brandos momentu ir vykstant asmens individuacijos procesui.

Šias idėjas labiausiai kelia analitinės psichologijos atstovai. Jie teigia, kad sapnus siunčia Savasties archetipas, atsakingas už mūsų tapsmą, arba už individuacijos procesą. Archetipai reiškiasi simboline forma, tad pradinės vystymosi galimybės pirmiausia atsispindi sapnuose. Pagal šią teoriją gilindamiesi į savo sapnus, galime atskleisti daugiau galimybių ir kartu padėti sau bręsti.

Kita vertus, sapno nereikėtų sureikšminti. Jis veikiau atspindi vidines žmogaus galimybes, kurias jis arba realizuoja gyvenime, arba ne. Bet ne vien sapnai atskleidžia galimybes. Apie žmogaus krizes ir jų įveikimą liudija jo santykiai, emocinės reakcijos ir požiūris į tam tikrus gyvenimo įvykius.

Dar viena sritis – *socialiniai santykiai*. Senosiose kultūrose sapnas neretai buvo vertinamas kaip bendruomenės nuosavybė, o jo turinys siejamas su grupės gyvenimu ir santykiais. Sapnai buvo vertinga priemonė tvarkyti grupės gyve-

nimą. Neretai jie buvo vertinami kaip tiesioginis tikrovės atspindys, pagal kurį buvo glaistomi konfliktai ar sprendžiamos kitos tarpasmeninės problemos.

Taip pat sapnai neretai buvo siejami su ateities įvykių pranašystėmis. Tad sprendžiant visai grupei svarbius ateities klausimus (kovos su priešiška gentimi, medžioklės ir t. t.), dažnai atsakymo buvo ieškoma sapnuose. Ritualais, kuriuose sapnas buvo pagrindinis elementas, buvo bandoma spręsti kai kuriuos socialinius klausimus.

Šiuolaikinis pasaulis turi kitokias ateities numatymo galimybes, visai kitokius situacijos kontrolės būdus, tad ir sapnai socialinės psichologijos nėra vertinami. Praktiškai sapnas taikomas nebent grupinėje psichoterapijoje arba atspindi psichoterapeuto ir kliento santykius.

Kaip matyti, visose srityse sapno svarba, o kartu ir funkcijos šiuolaikiniame pasaulyje yra gerokai sumažėjusios. Plėtojantis mokslui, kylant sąmoningumui ir vis labiau pažįstant žmogaus prigimtį, sapnas tarsi visiškai nuvertėjo. Rodos, kad sapnai ir jų aiškinimas yra pasenęs požiūris ir labai jau primityvi gydymo praktika ar psichologijos priemonė, apie kurią neverta nei kalbėti, nei galvoti.

Tačiau tiek medicina, tiek asmenybės ugdymo praktika pastaruoju metu ypač daug kalba apie *visybiškumo* principą. Priežasčių diferenciacija veda prie tam tikro patirties išskaidymo. Racionalumo iškėlimas ir ypatingas determinizmo akcentavimas labai daug paaiškina apie žmogaus elgesį, bet kartu atitolina asmenį nuo jo patirties, daro jį objektyvų, matuojamą reiškinį. Subjektyvus pasaulis tarsi tampa ne toks vertingas ir mažiau tausojamas. Kartu prarandamas ir visybiškas ryšys su gamta ir prigimtimi, harmonijos ir pilnatvės jausmas. Tenka ieškoti būdų, kurie atspindėtų prigimties visumą, o pačią būtį vėl padarytų asmenišką ir subjektyvią.

Šiuo atžvilgiu sapnai gali būti ta priemonė, kuri atspindi

žmogaus būties visumą, kurios negalime kontroliuoti racionalumu ar vienpusiškai matydami tikrovę. Sapnai nėra racionalūs. Jie dažniausiai reiškiasi vaizdinio forma, kuri tam tikra prasme yra ankstesnė, turi didesnį emocinį elementą ir kartu priartina prie patyrimo. Sapnų funkcionalumas tam tikra prasme yra gilesnis prigimties galimybių atskleidimas.

SAPNŲ FUNKCIJOS: ATEITIES NUMATYMAS

Viena iš dažniausiai aprašomų sapno funkcijų yra *ateities numatymas*. Kai kasdieniame gyvenime kalbame apie sapnus, paprastai galvojame, ką vienas ar kitas sapnas reiškia. Gausybė sapnininkų, kurie bent iš dalies atspindi gyvenime pastebėtas priklausomybes, sudaryti būtent numatant ateitį, siekiant paaiškinti, ką vienas ar kitas sapno simbolis gali reikšti. Vien Lietuvoje yra išleista daugiau nei šimtas sapnininkų.

Sapnininkuose bandymas nuspėti ateitį gali būti siejamas su tarpasmeniniais santykiais, kurie rūpi sapnuotojui. Pavyzdžiui, „Dirvą išdirbtą sapnuoti – viltys išsipildys. Dirvoje dirbti, akėti, arti ir t. t. viengungiams – geros vedybos, sutuoktiniams šeima padidės" (Senasis lietuvių sapnininkas, 1997, p. 67).

Kita ateities numatymo sritis, kurios ieškoma sapnuose – tai sveikata, dėl kurios sapnuotojas nerimauja. Pavyzdžiui, „Dumblą sapnuoti, po jį braidyti – vargų, rūpesčio, skurdo ženklas. Susitepti dumblu ar į jį įkristi – liga" (Senasis lietuvių sapnininkas, 1997, p. 72).

Sapnininkai bando nuspėti sėkmes ir nesėkmes, susijusias su darbais„su kelionėmis, su nežinomomis situacijomis, su egzistenciniais sprendimais ar numatomais pokyčiais. „Pievą sapnuoti – gera ateitis. Gulėti pievoje – tamstos gyvenimas bus malonus. Žalia pieva – tamstos santuoka bus lai-

minga" (Senasis lietuvių sapnininkas, 1997, p. 297).

Aišku, daugelis nurodymų, konkrečių patarimų, kurie spausdinami sapnininkuose, yra pernelyg primityvūs, nieko nesakantys arba pernelyg tiesmukiški ir dažniausiai neišsipildantys. Tad sapnininkai pagrįstai kritikuojami kaip prasilenkiantys su realybe.

Sapnininkai greičiausiai buvo sudaryti bandant apibendrinti konkrečią patirtį. Visais laikais buvo žmonių, kurie aiškindavo sapnus ir bandydavo įžvelgti universalias sapnų reikšmes. Šios yra apibendrinamos sapnininkuose. Kadangi sapno aiškinimas labai priklauso nuo individualios patirties, nuo kultūrinio konteksto bei istorinio laikotarpio, tai daugeliu atveju sapnininkuose pateiktos prasmės yra labai abejotinos. O ir patys sapnų simboliai atrodo keisti ir jau nebetinkantys nūdienai.

Darbe neanalizuosiu šių kūrinių ir nebandysiu kaip nors jų vertinti ar pripažinti. Noriu pabrėžti tik vieną šių darbų aspektą – sapno funkcionalumą. Neatsižvelgiant į istoriją, laikotarpį ar kultūrą, visi sapnininkai sapną aiškina, bando nuspėti ateitį. Iš anksčiau pateikto pavyzdžio matyti, kad ateities spėjimas bent iš dalies susijęs su minėtomis sritimis: sveikata, tarpasmeniniais santykiais, svarbiais gyvenimo pokyčiais.

Šaltiniuose minima, kad viena iš archetipinių žmogaus gyvenimo ypatybių yra sapnavimas ir įvairios praktikos su sapnais (G. Murdock, 1945). Galima pridurti, kad tradicinis sapnų aiškinimas archetipiškai siejamas su bandymu numatyti ateities įvykius.

Ateities numatymo funkcija akcentuojama ne tik populiariuose leidiniuose, bet ir istoriniuose bei šiuolaikiniuose moksliniuose šaltiniuose.

Šią funkciją galima geriau apibrėžti, atsižvelgiant į anksčiau minėtas praktinio gyvenimo sritis, kuriose sapnas bandomas taikyti. Peržvelgusi istorinius šaltinius ir šiuolaikinių

autorių darbus, aptarsiu ateities numatymo galimybes, sapną siedama su psichoterapija ir raidos psichologija. Socialinių santykių sferos šiuo aspektu neanalizuosiu, nes šiuolaikiniame pasaulyje ateities iš sapno numatymo funkcija netaikoma.

SENOVĖS MEDICINA

Sapno galimybė numatyti ateities įvykius buvo gana plačiai kultivuojama senovės medicinoje. Pirmame skyriuje užsiminiau apie kai kuriuos gydymo ritualus, kurie itin akcentuoja sapno reikšmę. Pirmykštėse visuomenėse sapno funkcijos nėra aiškios, sapnas yra svarbi tam tikro ritualo dalis.

Gydymo ritualuose sapnai neretai tarnavo ir kaip diagnostikos priemonė, ir kaip terapijos būdas. Ateities numatymas, ligos nustatymas ir prognozė, išgijimo procesas buvo siejamas su tikėjimu antgamtinėmis galiomis ir jų valia, kurią šios pareikšdavo būtent per sapnus. Sapnas padėdavo atsakyti į klausimą, kokia liga ištiko žmogų ir ar jis pasveiks, ar ne. Kokiais būdais gydytis, kaip toliau gyventi – į šiuos ir kitus klausimus buvo atsakoma remiantis sapnų informacija.

Šamano kelionių aprašymuose pateikiama visa ženklų sistema, padedanti atpažinti ligą. Ligos paprastai kildinamos iš Požemio karalystės ir iš tamsos. Kartais jos dar siejamos su mirties pasauliu. Ligą pirmiausia gali išgydyti tas, kas geba ją pamatyti. Ne tik išorinius akivaizdžius ligos požymius, bet ir vidines tos ligos priežastis. Šamanas geba matyti tamsoje. Vadinasi, jis gali atpažinti tamsos galias, kurios veikia žmogų. Kitaip tariant, psichodiagnostika ir ateities numatymas buvo pagrįsti mokėjimu skaityti sapnų simbolius.

Šamanas ilgą laiką mokosi iš savo mokytojų būtent atpa-

žinti dvasias, taip pat specialaus elgesio su numanomomis galiomis. M. Eliade pateikia daug konkrečių ritualų ir simbolių aprašymų, atspindinčių šio tapsmo įvairovę, taip pat ir kai kurias seniausias žmonijos ligas ir pasirengimą jas gydyti.

Fragmentas iš *Samoyed* genties aprašymo: „kai jie atėjo į aukštą vietą, gidas parodė septynias palapines. Jis įėjo į pirmąją ir rado ten požemio gyventojus ir didžiosios ligos žmogų. Jie ištraukė jo širdį ir įmetė į puodą. Kitose palapinėse sutiko beprotybės karalių ir kitų psichikos sutrikimų dievus bei blogio šamanus. Taip jis perprato įvairias ligas, kurios kankina žmoniją" (E. Eliade, 1964, p. 49).

Taigi šamanų kultūra, pasitelkusi sapno simboliką, atpažįsta tam tikras dievybes, lemiančias konkrečią ligą.

Kitas dalykas, susijęs su numatymu senojoje medicinoje, – tai kokios galios palankios išgyti, o kokios trukdo. Šamanui svarbu ne tik gerai orientuotis Požemio pasaulyje, bet ir gebėti užmegzti ryšį su Dangaus galiomis, kurios daro įtaką konkrečiam asmeniui ir jo ligai. Keliaudamas šamanas sužino ir pats patiria, kokios galios palankios išgyti, o kurios siunčia ligą. Šios galios neretai kaunasi tarpusavyje, ir vienu metu šių kautynių vieta yra pats šamanas, apimtas transo ar ekstazės.

Ligą gali sukelti viena galia, atėjusi iš Požemio. Kita ligos priežastis gali būti dvi konfliktuojančios galios. Žmogus tampa priešiškų galių kautynių vieta ir todėl išgyvena skausmą ar kančią. Sapnai padeda nustatyti, kokia Kito pasaulio galia apsigyveno tame žmoguje ir ką ji ten veikia arba kokios prieštaringos jėgos kaunasi tarpusavyje.

Rašytiniai šaltiniai taip pat liudija diagnostines ir prognostines sapno galimybes. Yra išlikusių Hipokrato pastabų, kaip koks nors sapno simbolis yra tiesiogiai susijęs su ligos nustatymu ir gydymu. Taip pat yra išlikusių ankstyvųjų civilizacijų šaltinių, kuriuose bandoma grupuoti sapno simbolius atsižvelgiant į diagnostines jo galimybes. Tai jau anks-

čiau minėtas Artemidoro veikalas bei vėlesni Galeno, Avicenos ir kitų darbai.

XX AMŽIAUS PSICHOLOGIJOS TEORIJOS IR PSICHOTERAPIJA

Šiuolaikinė medicina, nustatinėdama ligas, sapnais beveik nesiremia. Išimtis tėra psichoterapijos sritis, kuri rūpinasi psichologine žmogaus gerove ir psichikos sveikata, nors ir čia ne visos teorinės pakraipos vienodai vertina sapno diagnostines ir prognostines galimybes.

Bihevioristinės pakraipos atstovai iš viso ignoruoja sapno taikymo galimybes. Nors yra keletas tyrimų, pagrįstų statistika, kur tam tikras sapno simbolis siejamas ru tam tikru ligos požymiu. Pavyzdžiui, yra nustatyta, kad depresyvių pacientų sapnuose pats sapnuotojas linkęs užimti aukos poziciją, kad sapne daugiau mazochistinių elementų ir t. t.

Humanistinės pakraipos teorijos vertina sapno svarbą, tačiau daugiau orientuojasi į dabartį ir patirtį, todėl ateities numatymo funkcija neakcentuojama. Ši kryptis taip pat nekreipia dėmesio ir į diagnozavimo problemą, tad šiuo požiūriu sapnai nėra svarbūs.

Psichodinaminės teorijos atstovai linkę itin pabrėžti sapno svarbą ir galimybę remiantis juo prognozuoti. Pateiksime išsamesnę sapno funkcijų analizę, remdamiesi šios teorinės pakraipos autorių darbais.

S. Freudas, kalbėdamas apie sapnų funkcijas, specialiai ateities numatymo neakcentavo. Analizuodamas sapnus, jis nesakė, kad sapnai yra pranašingi ar kad gali numatyti ateitį. S. Freudui daugiau rūpėjo vidinė konflikto struktūra, kuri atsispindi sapne ir kuri nurodo kokius nors neurozės požymius. Netiesiogiai, žinant vidinį konfliktą, iš dalies galima

numatyti žmogaus elgesį tam tikromis aplinkybėmis, galimos ligos požymius.

C. G. Jungas, kalbėdamas apie sapnų funkcijas, ateities numatymą akcentuoja kaip vieną iš pagrindinių. Savo darbuose jis analizuoja istorines šios funkcijos ištakas, kalba apie šios funkcijos svarbą psichoterapijos procesui.

Psichikos sutrikimai, psichologinės problemos, o ir psichoterapija yra tiesiogiai susiję su asmens pasąmone ir joje vykstančiais procesais. Kita vertus, išgijimo efektas priklauso nuo žmogus gebėjimo įsiklausyti į pasąmonę, ją suprasti ir pagal tai keisti savo gyvenimą. Psichologinės problemos neretai kyla dėl to, kad žmogus gyvena savo gyvenimą vienpusiškai, neatsižvelgdamas į Savasties archetipo užkoduotas galimybes.

Pasąmonė, o kartu ir sapnai, yra daug daugiau negu sąmonė ir apima didesnę patirtį, negu asmuo žino apie save. Anot C. G. Jungo, sapnai gali daug pasakyti ne tik apie paciento būseną, bet ir apie psichoterapinio gydymo eigą.

PIRMAS SAPNAS IR PSICHOTERAPIJOS PROCESO PROGNOZĖ

C. G. Jungas ir jo bendraminčiai pabrėžia, kad psichoterapijos proceso prognozei itin svarbus pirmas sapnas, kurį klientas papasakoja analitikui. Pasak C. G. Jungo, pasąmonė jau žino, kaip seksis terapija, kokios išgijimo galimybės ir kokie galimi sunkumai ar krizės. Šis pasąmoninis žinojimas neretai atsispindi pirmame kliento sapne.

C. G. Jungas savo darbuose aprašo praktinius atvejus, kuriuose pateikia pirmą sapną ir jo analizę, nurodo, kad papasakotas pirmas sapnas turėjo esminę įtaką parenkant vienokią ar kitokią terapijos taktiką ar net jos atsisakant, nes paaiškėjo bloga prognozė.

Esė „Individualus sapnų simbolizmas santykyje su alchemija" pirmam sapnui C. G Jungas skiria visą skyrių, kuriame analizuoja pirmų papasakotų sapnų pavyzdžius (C. G. Jung, (1952) 1974). Remdamasis kultūriniais, mitologiniais bei religiniais šaltiniais, šioje esė jis bando aprašyti sapnuose iškylančius simbolius ir įžvelgti paslėptą ateities numatymo galimybę. Numatymas gali būti labai įvairus, kartais konkretus, kartais pakankamai abstraktus ir filosofinis.

Pateiksime sapno pavyzdį iš C. G. Jungo raštų.

Sapnuotojas sapnuoja, kad keliauja traukiniu ir stovi priešais langą. Jis užstoja kitiems keleiviams vaizdą, todėl turi pasitraukti ir leisti jiems matyti.

C. G. Jungo interpretacija:

„*Prasideda vidiniai pokyčiai* ir sapnuotojas aptinka, kad tai jis užstoja šviesą tiems, kurie yra už jo. Tie jie gali būti pasąmoniniai jo asmenybės komponentai. Mes neturime akių pakaušyje, vadinasi, „už" yra ta dalis, kuri yra nematoma ir pasąmoninė. Jeigu sapnuotojas tik nustos užstoti (dengti) langą (sąmonę), – pasąmonės turinys iškils į sąmonę" (C. G. Jung, (1952) 1974, p. 153).

Kaip matyti iš šio trumpo pavyzdžio, sapnas liudija, jog pasirengta priimti naują turinį, ateinantį iš pasąmonės. Šis pavyzdys gana abstraktus, daugiau atspindi sąmonės ir pasąmonės santykius, kurie neabejotinai lemia analizės procesą. Atrodo, kad ne tik psichoterapeutas, bet ir klientas turi būti aukšto intelekto ir labai išsilavinęs, kad sugebėtų suprasti šias gilias, bet labai jau abstrakčias tiesas. Kyla klausimas, ar pirmas sapnas ir galimybė numatyti psichoterapijos procesą nėra tik pavienių ir išskirtinių pacientų privilegija?

Iš mūsų psichoterapijos praktikos aiškėja, kad pirmi sapnai kartais būna gana konkretūs, atspindi ne tik bendras ten-

dencijas, bet ir konkrečius kompleksus ar nuostatas gydymo atžvilgiu. Kartais sapnai net stebina savo konkretumu ir „aiškumu". Iš savo praktikos ne kartą esu pastebėjusi, kad pirmas papasakotas sapnas neretai jau „žino" tolesnę proceso eigą. Pateiksiu pavyzdį iš savo psichoterapijos praktikos.

Pacientė N. per trečią psichoterapijos seansą papasakojo pirmą sapną. Per pirmuosius susitikimus pacientė labai daug skundėsi tiek apskritai sveikata, tiek psichiniu gyvenimu. Prieš patekdama pas mane, ji jau buvo pakeitusi keletą gydytojų ir psichoterapeutų, kuriais nusivylė, nes šie jai niekuo negalėjo padėti. Taigi sapnas.

Sapnuotoja sapnuoja, kad eina pas siuvėją atsiimti pasiūto švarkelio. Atėjusi mato, kad nors buvo atnešusi labai gerą medžiagą, švarkelis sugadintas. Pagalvoja, kad reikės nešti švarkelį kitam siuvėjui pataisyti ir kad vėl reikės kišti pinigus.

Nagrinėjant šį sapną, iškilo pirma hipotezė apie nepasitikėjimą terapeutu ir gydymu (siuvėja vėl sugadina švarkelį). Kitas svarbus dalykas – pačios klientės pasyvi pozicija, atsakomybė už rezultatą verčiama psichoterapeutei (siuvėja viena siūdama sugadina gerą medžiagą). Trečias svarbus dalykas – pacientės lūkesčiai iš psichoterapijos. Atrodo, kad klientė buvo gana stipriai prisirišusi prie Personos ir jos pasikeitimo viltys buvo siejamos su išorinio fasado keitimu. Pirmas sapnas leido numanyti pacientės pasyvumą, netikėjimą ir pasąmoninį išankstinį žinojimą, kad ir šį kartą nepasiseks ir kad vėl reikės eiti pas kitą gydytoją. Psichoterapija iš tikro buvo nesėkminga, nes klientė vis keitė gydytojus, kurie padėjo spręsti įvairias somatines problemas ir psichoterapijai paprasčiausiai nebeturėjo laiko.

Šiuo atveju pirmas sapnas tarsi nuspėjo, koks bus psichoterapijos procesas. Kai kuriais atvejais pirmas sapnas atsklei-

džia siauresnius ir konkretesnius klausimus, kurie gali iškilti terapijos procese. Vienas iš tokių klausimų – tai dominuojantis paciento *kompleksas,* dėl kurio žmogus kreipiasi į psichoterapeutą. Daugeliu atveju pirmame sapne galima numatyti vyraujantį kompleksą, trukdantį žmogui gyventi, kuriantį psichologinius sunkumus ar net visai paralyžiuojantį visavertį gyvenimą. Šis kompleksas iškyla terapijoje kaip savotiškas branduolys, apie kurį sukasi tolesnis darbas.

Toliau pateiksiu pirmo sapno pavyzdį, iš kurio aiškėja vyraujantis kompleksas. Tai sapnas vyro R., kuris skundėsi negalavimais, būdingais depresijai: nenoras ką nors daryti, abejingumas, nepasitikėjimas savimi, menkavertiškumo jausmas. Kalbantis paaiškėjo, kad R. turi didelių sunkumų darbe. Nors yra gabus ir puikiai atlieka savo gana sudėtingą darbą, tačiau nuolat nebyliai kovoja su viršininku ir tai jį labai vargina. Dvi savaites prieš susitikimą su psichoterapeutu susapnavo šį sapną, kurį prisimena labai ryškiai ir kiekvieną dieną galvoja apie jį.

Aš buvau didelėje salėje ar dideliame kambaryje. Ten buvo daugybė žmonių. Man buvo pasakyta, kad susitiksiu žmogų, kuris yra manasis Aš. Buvau labai susijaudinęs. Taip teigiamai. Laukiau su viltimi, kad tai bus labai įdomus susitikimas su geru, šiltu, žaviu, protingu žmogumi. Tikėjausi, kad mes tapsime artimais draugais.

Kai pamačiau šitą vyrą, mane ištiko šokas. Jis buvo žmogus, bet visiškai nežmogiškas, pilkas, spindinčiomis (ar spiginančiomis) akimis. Jis neturėjo nieko žmogiška. Mašina iš Ufo. Nei emocijų, nei draugiškumo. Tik veriamas žvilgsnis. Jis žiūrėjo į mane taip, tarsi būčiau vabalas ar gyvūnas. Skvarbios veriamos akys. Jis turėjo keturias akis (dvi poras).

Aš nubudau. Emociškai buvau prislėgtas.

Sapne akivaizdus didelio ir mažo santykis, troškimas emoci-

nio ryšio ir kartu savo menkumo, nepripažinimo išgyvenimas. Menkavertiškumo jausmas prieš kažką didelį yra svarbi autoriteto komplekso dalis ar net komplekso branduolys, kurį supa ir kitos šio komplekso apraiškos: baimė prieš aukščiau stovintį, nuslopintas agresyvumas, pažeminimo jausmas, nesaugumas ir t. t. Šis kompleksas paprastai formuojasi vaikystėje ir santykiai su tėvu lemia šio darinio formavimąsi.

Aiškinant šį sapną viena iš hipotezių ir buvo dominuojantis autoriteto kompleksas. Vėliau terapijoje ši hipotezė pasitvirtino, nes dominuojantis motyvas ir buvo įveikimas tėvo komplekso, kurį suformavo sudėtingi šeimos santykiai vaikystėje. Nepripažinimo jausmas tiek šeimoje, tiek darbe suformavo šį kompleksą, kuris gana ryškiai atsispindėjo jau pirmame sapne. Sapno Ego laukia kažko svarbaus, tačiau sulaukia pažeminimo ir nežmoniško santykio. Sapno Ego tarsi vaikas tikisi sutikti šiltą, gerą ir protingą žmogų, o sutinka šaltą, žvilgsniu veriančią ir siekiančią dominuoti figūrą. Sapno Ego jaučiasi prislėgtas, nepripažintas ir nieko vertas. Šie sapne iškilę jausmai buvo vyraujantys ir kitose situacijose, jie liudijo apie autoriteto komplekso dominavimą šiuo gyvenimo laikotarpiu.

Kartais pirmame sapne galima numatyti ir tam tikras *perkėlimo ir kontraperkėlimo reakcijas*, kurios vėliau pasireiškia per terapijos seansą. Prieš terapiją klientė susapnuoja sapną.

Buvo rudens popietė. Aš ėjau gatve viena, aplinkui sklaidėsi gražūs rudens lapai. Aš ėjau susitikti su kažkuo svarbiu... Buvo ramu ir gera.

Aiškinantis šį sapną, galima kelti hipotezes apie pacientės pasirengimą terapijai ir ėjimą susitikti tiek su svarbiu išorės pasaulio žmogumi, tiek pasirengimą išvysti svarbias savo as-

menybės dalis. Gebėjimas suvokti psichoterapinio susitikimo svarbą liudija ir tinkamą motyvaciją dirbti. Iš šio sapno buvo galima numatyti ir pakankamą pacientės brandą ir ramią terapijos proceso tėkmę. Vėlesnė terapija pirmo sapno hipotezes iš esmės tik patvirtino.

Taigi, kalbant apie sapno funkcijas ir gebėjimą numatyti psichoterapijos procesą, pirmas paciento papasakotas sapnas yra svarbus momentas, liudijantis tam tikrą pasitikėjimo (tiek sąmoningo, tiek pasąmoningo) lygmenį ir atspindintis proceso visumą. Visumos žinojimas leidžia numatyti terapijos poveikio būdus, lengviau iškęsti kylančius sunkumus.

Kita vertus, pirmo sapno reikšmės nereikėtų suabsoliutinti, nes, kaip rodo praktika, jis nebūtinai spėja ateitį ir atspindi terapijos proceso visumą. Kartais jis viso labo tėra praėjusios dienos atspindys arba senas sapnas iš praeities, kuris žmogui šiaip yra labai svarbus, bet nebūtinai tiesiogiai susijęs su terapija. Todėl bandant iš sapnų spėlioti ateitį, svarbu mokėti juos analizuoti ir tinkamai skirstyti.

C. G Jungas rašo, kad sapnai, numatydami ateitį, kartais gali perspėti apie galimus pavojus. Jis pateikia konkrečių pavyzdžių, kai sapnai perspėjo apie būsimą ligą ar net mirtį. Tai gali būti somatinė liga ar šiaip nelaimingas atsitikimas. Psichoterapijos procese sapnai gali perspėti apie galimus būsenos pablogėjimus, regreso pobūdį ir t. t.

Sapno galimybė perspėti apie galimus pavojus itin akcentuojama populiariosios psichologijos. Žmonės linkę tikėti, kad sapnai iš anksto perspėja apie atsitiksiančias nelaimes ar nesėkmes. Gana dažnai žiūrėdami atgal, žmonės prisimena, kad prieš nelaimes ar praradimus sapnavo reikšmingus perspėjančius sapnus.

Tačiau visada kyla klausimas, gal sapnas dėl savo daugiareikšmiškumo yra tik projekcinė medžiaga, kuriai po įvykio

suteikiama ypatinga prasmė. Ar iš tikro sapnas tikrai gali numatyti kai kuriuos nemalonius dalykus ir padėti jų išvengti. Šiuo atveju nėra vieno atsakymo. Labai daug kas priklauso nuo konkretaus žmogaus, nuo jo nusistatymo ir tikėjimo.

L. von Franz rašo, kad jei mes pasitikime sapnais ir savo pasąmone, jie irgi pradeda pasitikėti mumis. Tada pasąmonė mums siunčia sapnus, vis labiau atveria vidinę išmintį (Boa Frazer, 1994). Pasitikėjimas kuria bendradarbiavimo sąlygas. Jei mes nepasitikime ir nevertiname šios būties apraiškos, ji mums lieka nebyli.

ATEITIES NUMATYMAS ASMENS RAIDOS PROCESE

Kita sapno numatymo funkcijos raiška siejama su asmenybės raida. Analizuojant S. Freudo teoriją, tiesioginių nuorodų, kaip sapnai atspindi asmenybės raidą, neaptinkama. S. Freudo teorijoje apie raidą daugiausia dėmesio skiriama kliūčių aiškinimui. Tiksliau tariant, šį autorių domina, kodėl žmogus tinkamai nesivysto. Vystymosi fiksacija tam tikroje stadijoje gali būti siejama su tam tikromis psichologijos problemomis suaugusio žmogaus gyvenime. Sapnas šioje teorijoje daugiau padeda nustatyti vystymosi kliūtis ir įvertinti vystymosi fiksaciją.

Asociacijomis analizuodamas sapnus, S. Freudas pateikia konkrečių pavyzdžių, kuriuose galima įžiūrėti ar neišspręstą Edipo kompleksą, ar fiksaciją kurioje nors iš vystymosi stadijų. Taigi sapnas klasikinėje psichoanalizėje yra priemonė, leidžianti atskleisti vystymosi problemas ar fiksaciją tam tikroje fazėje.

C. G. Jungo teorijoje sapno galimybės traktuojamos plačiau. Sapnas atspindi ne tik raidos problemas, bet ir per-

spektyvą. Sapnas yra nepakeičiamas individuacijos proceso palydovas.

C. G. Jungas, kalbėdamas apie asmenybės raidą ir sapnus, teigia, kad iš sapnų galima numatyti būsimą asmenybės sklaidą ir individuacijos proceso ypatumus. Jis ir jo bendraminčiai teigia, kad numatant asmens raidą yra svarbūs vadinamieji gyvenimo, arba didieji, sapnai, kurie atspindi pagrindines raidos kryptis. C. G Jungas teigia, kad svarbu, kokį sapną žmogus atsimena kaip *pirmąjį savo gyvenimo sapną*. Šiame sapne neretai atsispindi tolesnis asmens kelias, jo vystymosi specifiškumas. Atsiminimuose C. G. Jungas pasakoja vaikystės sapną, kurį susapnavo būdamas trejų ketverių metų. Jis pateikia šį sapną kaip savo pirmąjį sapną, kuriame, anot jo, jau ankstyvame amžiuje pasireiškė kūrybos demonas, nulėmęs visą jo tolesnį gyvenimą.

C. G. Jungo sapnas iš jo atsiminimų knygos.

Sapne aš buvau pievoje. Staiga žemėje aptikau keturkampę akmenimis grįstą olą, kurios anksčiau nebuvau matęs. Smalsiai pribėgau prie jos ir pažvelgiau žemyn. Tada pamačiau gilyn besileidžiančius laiptus. Kiek išsigandęs ir abejodamas ėmiau leistis. Olos dugne buvo arkos formos durys, uždengtos žalia užuolaida. Užuolaida buvo sunki, didžiulė, panaši į brokatą ir atrodė labai prabangi. Smalsaudamas, kas galėtų būti už jos, patraukiau į šoną. Priešais save prieblandoje pamačiau trisdešimties pėdų ilgio keturkampę menę. Lubos buvo skliautuotos ir iškirstos iš akmens. Ant akmeninių grindų gulėjo raudonas kilimas, nusidriekęs nuo įėjimo iki vidury esančios platformos. Ant šios platformos stovėjo auksu išpuoštas sostas. Nesu tikras, bet atrodo, kad ant pasostės gulėjo raudona pagalvėlė. Sostas buvo didingas ir atrodė kaip tikras karališkas sostas iš pasakos. Kažkas stovėjo ant to sosto ir iš pradžių pagalvojau, kad tai penkiolikos pėdų aukščio ir dviejų pėdų pločio medžio kamienas. Tai buvo didžiulis padaras, siekiantis lubas. Bet jis buvo keistos kompozicijos: padarytas iš odos ir nuogo

kūno, o ant viršaus buvo kažkas panašaus į galvą, bet be veido ir be plaukų. Viršuje buvo vienintelė akis, kuri dairėsi aplinkui.

Kambary buvo pakankamai šviesu, nors nebuvo jokių langų ar kitų šviesos šaltinių. Šviesa sklido nuo galvos, kuri buvo apsupta šviesos aura. Tas padaras nejudėjo, bet aš vis tiek bijojau, kad gali nuvirsti. Iš baimės buvau paralyžiuotas. Tuo metu iš šalies išgirdau motinos balsą. Ji šaukė man: „Pažiūrėk į jį, tai žmonių ėdikas". Tai dar labiau padidino mano baimę ir aš pabudau suprakaitavęs.

C. G. Jungas, pats aiškindamas šį sapną, teigia, kad pieva ir žalia užuolaida simbolizuoja Žemės misterijas, kurios atspindi ir giliausias kolektyvinės pasąmonės transformacijas. Į falą panaši figūra – tai kūrybos demonas, kuris persmelkė visą jo gyvenimą ir kurio pirmoji reprezentacija yra šiame ketverių metų vaiko sapne.

C. G. Jungo bendraminčiai gana dažnai linkę pabrėžti, kad pirmasis sapnas, kurį atsimena suaugęs žmogus, yra tam tikra prasme gyvenimo sapnas, nes atspindi viso gyvenimo raidą. H. Dieckmanas rašo, kad tiek pirmasis sapnas, tiek mėgtos pasakos, ypač vaikystėje, gali daug pasakyti apie to žmogaus archetipines prielaidas bei jų raišką per tam tikrus kompleksus (H. Dieckman, 1988).

Jau minėta autorė V. Kast knygoje „Kūrybinis šuolis – psichologinė transformacija per krizę" pateikia įvairias galimas žmogaus gyvenimo krizes ir jų išgyvenimo fenomenologiją, kurią aprašydama remiasi gausia sapnų medžiaga. Sapnai padeda pamatyti krizės visumą ir išeitį iš jos, todėl gali būti naudingi tiek įveikiant krizę, tiek bręstant (V. Kast, 1990).

Kita vertus, kaip rodo praktika, šiuo teiginiu reikėtų remtis gana atsargiai, nes vis dėlto tai, ką žmogus prisimena iš vaikystės, yra labai susiję su jo dabarties gyvenimu ir emocine būsena. Vienokie prisiminimai iš vaikystės kyla,

kai žmogus apimtas depresijos, kitokie, kai pasveiksta. C. G. Jungas, kalbėdamas apie sapnų formavimąsi, rašo, kad pasąmonei ir sapnui tam tikrą struktūrą suteikia dabarties patyrimas.

Taigi idėja apie pirmąjį sapną, kaip numatantį vystymosi perspektyvą, yra įdomi, bet neturėtų būti suabsoliutinta.

MIEGĄ SAUGANTI IR KOMPENSACINĖ SAPNO FUNKCIJA

Psichologijos teorijos, be tradicinės ateities numatymo, skiria ir kitas sapno funkcijas. Anot S. Freudo, pagrindinė sapno funkcija – saugoti miegą.

Kai kalbama apie saugojimą, kyla natūralus klausimas, nuo ko saugoti? Bene tiesiausias atsakymas – nuo konflikto. Sapnas, kuriame simboliškai atsispindi ir išsipildo slapti norai, lyg ir nuslopina konfliktą ir to konflikto sukeliamus padarinius: nerimą ar kitus jausmus. Sapnuodamas žmogus tarsi pailsi nuo savo prigimties prieštaringumo.

Kadangi sapne išsipildo slapčiausi žmogaus norai, tai leidžia žmogui išlaikyti gyvenimo pusiausvyrą. Pasak S. Freudo, sapne simboline forma žmogus patenkina savo seksualinius potraukius ir polinkį į agresyvumą, taigi sumažina besikaupiančią libido įtampą. Žmogus atsipalaiduoja ir pailsi nuo savo prigimtyje slypinčių konfliktų. Taigi pagal S. Freudą pagrindinė sapno funkcija – psichikos pusiausvyros apsauga.

C. G. Jungas, kalbėdamas apie sapnų funkcijas, taip pat mini pusiausvyros atkūrimą, tik šios funkcijos veikimą aiškina kitaip negu S. Freudas. C. G. Jungas įvardija šią funkciją kaip kompensacinę ir jos veikimą aprašo kur kas plačiau. „Gyvybinėje psichikos struktūroje niekas nevyksta mechaniškai. Viskas funkcionuoja pagal visumos ekonomiją. Taigi viskas yra tikslinga ir turi prasmę. Bet sąmonė niekada ne-

gali pamatyti visos visumos, todėl ji negali iki galo suprasti prasmės"(C. G. Jung, (1948) 1974, p. 42).

Bendriausia sapno funkcija yra asmenybės visybiškumo siekimas. Sapnas yra būdas formuoti tinkamus Ego ir pasąmonės santykius. Kitaip tariant, sapnas papildo arba kompensuoja Ego vienpusiškumą ir leidžia pamatyti visumą, todėl gali giliau atskleisti prasmę.

Kompensacija yra dinamiška ir priklauso nuo *Ego požiūrio* (J. Hall, 1970). Jei sąmoningas požiūris į gyvenimo situaciją yra vienpusis, tai sapno vaizdiniai tada stengiasi atsverti į priešingą pusę ir reprezentuoja turimo požiūrio priešingą poziciją. Pavyzdžiui, jei žmogus savo psichinę energiją skiria pavyzdingos ir perdėm racionalios Personos kūrimui, tai jo sapnuose gali pasireikšti įvairūs primityvūs emociniai impulsai: nekontroliuojamas agresyvumas, baimė ar kitos gyvenime nepasireiškiančios emocijos.

Jei sąmoningas požiūris yra artimas individuacijos poreikiams, tada sapnai gali pridurti papildomos medžiagos. Pavyzdžiui, žmogus paiso savo jausmų ir tai yra artima jo individuacijai. Tokiam žmogui sapnai gali padėti pamatyti skirtingesnius jų raiškos būdus, padėti kūrybingiau prisitaikyti prie vidinio pasaulio. Jei sąmoningas požiūris yra „teisingas", sapnas gali toliau pabrėžti sąmoningą požiūrį, bet nepamiršti „jo ypatingo autonomiškumo".

Kitas kompensacijos būdas – tai *šeimos sistemos* ir šeimoje išgyvento stygiaus *kompensacija*. Čia ypač svarbūs iš vaikystės atėję sapnai. Šiuose sapnuose gali atsispindėti tam tikri kompleksai, pasireiškiantys pasikartojančiais sapnais. Pavyzdžiui, vaikinas vaikystėje išgyveno motinos meilės trūkumą. Analitinės psichologijos terminais šis reiškinys dar vadinamas „nepakankamai matomas", nes motina dėl savo problemų negalėjusi tinkamai matyti pagrindinių vaiko poreikių, tuo pat metu tinkamai neatspindėjo ir jo Savasties. Minėtam

vaikinui vis sapnavosi tas pats sapnas – motina grįžta iš kelionių ir kiekvieną kartą parveža specialių dovanų: sportinius batelius, vaisių pintinę ir kt. Šios dovanos liudija, kad sapne motina mato savo vaiko poreikius ir siekia juos patenkinti. Šie sapnai gana tiesiogiai kompensuoja tai, ko vaikinui trūko vaikystėje.

Gali būti *kultūrinės situacijos,* taip pat praeities kompensacija. Per psichoterapijos seansą klientas papasakojo labai jį nustebinusį sapną. Šis klientas buvo užaugęs tipiškoje sovietinėje šeimoje, kur religinis patyrimas ar religinės tradicijos buvo ignoruojamos. Suaugęs jis susapnavo sapną, kuris jį nustebino ir sukrėtė. Sapnavo, kad su draugais dalyvavo ilgame religiniame rituale, kuriuo reiškiama pagarba ir garbinami senieji tos tautos dievai.

Kaip matyti, psichologinės pusiausvyros atkūrimas kompensacijos mechanizmu galimas įvairiais lygmenimis:

asmeniniu (Ego santykis su kompleksais);
tarpasmeniniu, kuris apima daugiau šeimos situaciją;
kultūriniu, kuris atspindi to krašto kultūrą ir istoriją.

Nagrinėjant sapnus šiuo požiūriu, svarbu matyti ne tik priežastingumo ryšius (kokia reikmė ar potraukis galėjo lemti vieną ar kitą sapno fragmentą), bet taip pat ir tikslingumo principą, reiškiantį, kad tam tikras sapno fragmentas atspindi dar neišnaudojamą galimybę.

Kompensacijos tikslas – psichologinė pusiausvyra, savireguliacija ir tikslingumo principo įgyvendinimas.

Sapno Ego yra ne sąmoningojo Ego, bet veikiau visos Savasties reprezentacija. Sapnai parodo, kaip jaučiasi pasąmonė, kai sąmonė priima kokį nors sprendimą. Perfrazuojant anksčiau minėtą C. G. Jungo citatą, pasąmonė reaguoja į visybiš-

kos vidinės visumos poreikius, o Ego daugiau į tiesioginius norus, baimę ar nerimą. Sapnai kyla daugiau iš Savasties ir atspindi Savasties požiūrį.

Pasąmonės gyvenimas yra tikslingas. Sapnai turi ką pasakyti. Kartais vienu vaizdu, kartais be žodžių. Tikslingumas neapsiriboja vien *kompensacija*. Sapnas gali atspindėti ir visai naują požiūrį. Šiuo atžvilgiu sapnas yra *kūrybos* šaltinis.

Taigi sapnas gali atspindėti gelminius dalykus, bet gali atspindėti ir tai, kas vyksta dabartiniame Ego gyvenime.

TRANSFORMUOJANTI SAPNO FUNKCIJA

Tai, kad sapnai yra Savasties reprezentacija, yra susiję ne tik su kompensacija, bet ir su transformuojančia sapno funkcija. Jau minėjome šį aspektą, kai kalbėjome apie asmenybės raidą, iniciacijas ir ateities numatymą. Šioje dalyje šį aspektą pakomentuosime daugiau iš transcendentinės funkcijos pozicijų.

Žiūrint istoriškai, ši funkcija nurodoma kaip viena iš dviejų pagrindinių. Pavyzdžiui, žydų tekstuose minimos dvi pagrindinės sapnų funkcijos: ateities numatymas ir transformacija. Istorijoje transformacijos sapnai daugiausia aprašomi kaip tam tikras religinis išgyvenimas, kaip viena iš Apreiškimo formų. Ar tai būtų šventojo gyvenimas, ar paprasto pasauliečio, tačiau jei sapne jį ištinka Apreiškimas, jo gyvenimas jau nebegali būti toks, koks buvo. Jis pasikeičia. Paprastai šiuos sapnus žmonės prisimena visą gyvenimą, kartais juos vadina sapnais, o kartais matymais ar Apreiškimais.

Tyrimai rodo, kad šie sapnai ištinka tam tikrais svarbiais gyvenimo momentais, kai žmogus yra priverstas kaip nors keistis. Tai gali būti raidos krizė ir tai būtų artima tam, ką aprašėme kaip iniciacijos procesą. Tai gali įvykti praradus artimą žmogų. Pokyčiai gali būti susiję ir su kitokia netektimi, sveikatos problemomis ir t. t.

C. G. Jungui svarbu sapnuose atrasti ne tik egzistencinį, bet ir transcendentinį būties aspektą. Jis ieško transcendentinės patirties ir transcendentinės funkcijos realizavimo. Asociacijos ir amplifikacijos padeda sapno simboliams pasiekti transcendentinį efektą. „Prasmės patyrimas priklauso nuo transcendentinės ar dvasinės realybės, kuri lydi empirinę realybę, įsisąmoninimo" (J. Bebee, 1993).

Kalbėdami apie sapnų sampratą ir archetipus, minėjome archetipų numinozinį poveikį. Kadangi archetipai reiškiasi ir sapnuose, tai viena iš sapno funkcijų – sąsajos su *numinozum* ir to numinoziškumo, nežinomo ieškojimas.

Su Vilniaus universiteto psichologijos studentais tyrinėjome senų žmonių sapnus. Pasirodo, daugelis senų žmonių prisimena tuos sapnus, kurie įsiminė būtent kaip numinozinis patyrimas. Kartais tai gali būti tiesioginis Dievo dalyvavimo jutimas, kartais lemtingas ateities numatymas.

Kai palaidojome sūnų, už kiek laiko sapnuoju – aš va tokį kryžių didelį nunešiau ant pečių gelvonosam. Ir priėjo (matyt nematau, tik šešėlį), ir sako: „Šitą kryžių pirmiausia reikia pašventinti". Priėjo ir pašventino mane. O šitą kryžių parsinešiau ant pečių. Tą kryžių... Žinau, kad ten buvo Dievas.

Dievas ir sapnuose dažniausiai reiškiasi simboliais. Cituotame senos moters sapne pagrindinis simbolis yra kryžius, kuris tradicinėje lietuvių sąmonėje dažnai asocijuojasi su kančia ir jos įprasminimu per Kristaus kančią.

Gali būti ir kiti vaizdiniai, turintys dieviškumo auros. Yra pasitaikę sapnų, kai Dievas išgyvenamas iškilus tam tikriems vaizdiniams iš Biblijos, kitaip pamačius šventųjų paveikslus ar išgirdus dievišką ar šv. Mišių muziką.

Sapnas gali turėti *numinozum* išgyvenimo efektą, gali jį patvirtinti, kai yra laukiama, kad būtent sapne pasirodys Dievas. *Numinozum* atsivėrimas paprastai praplečia sąmonę, lei-

džia žmogui išgyventi netektį, krizes. Leidžia pamatyti kitokį gyvenimą ir transformacijos procesą.

Taigi sapnas gali atspindėti gelminius dalykus, praeityje susiklosčiusius suvokimo ir elgesio būdus. Sapnas gali atspindėti ir tai, kas vyksta dabartiniame Ego gyvenime. Kalbant apie transformuojančią sapno funkciją, kalbama ir apie ateitį bei perspektyvą. Galima pasakyti, kad sapnas atspindi ne tik gelmes, bet ir aukštumas. Ne tik gelmių tamsas, bet ir aukštumų šviesą. Numinozinis patyrimas sapnuose gali būti lydimas ir šviesaus išgyvenimo, ir naujos prasmės matymo, nes *numinozum* patyrimas yra ne tik didelės galios, ne tik didelės baimės išgyvenimas, tai naujos prasmės žadinimas.

KITOS SAPNŲ FUNKCIJOS

Ankstesniuose skyriuose daugiau analizavome klasikinį psichoanalizės ir analitinės psichologijos požiūrį į sapnų funkcijas. Šių dienų autoriai kartais sutinka su savo pirmtakų mintimis, kartais juos kritikuoja. Šiuolaikinės psichoanalizės atstovas J. Nattersonas rašo, kad sapnai yra esminis dalykas ieškant savęs, save apibrėžiant ir keičiantis (J. Natterson, 1993). Jis kritikuoja S. Freudą, kad šis sapnus traktavo kaip nakties sargus. Pasak J. Nattersono, sapnų prisiminimas yra ne tik problemų iškėlimas, bet rengimasis pažvelgti į gyvenimo sunkumus. Tie, kurie atsisako aiškintis sapnus, vengia psichologinio intymumo ir prasmingumo. Jiems apsaugos reikia labiau negu vidinių įžvalgų ir todėl jie nesapnuoja. Taigi pagal šį autorių, sapno funkcija yra *savęs atvėrimo ir augimo* galimybė.

M. Krameris, analizuodamas sapnus, nurodo, kad sapnas atspindi tris pagrindinius patirties aspektus: tarpasmeninį; intrapsichinį subjektyvųjį; narcisistinį, atspindintį narcisis-

tinį asmenybės lygmenį, savigarbą ir t.t. Tai, kas artimiausia savęs vertinimo kategorijai (M. Kramer, 1993). Atsižvelgdamas į šiuos tris aspektus, M. Krameris nurodo tris pagrindines sapno funkcijas arba paskirtis.

Atspindinčioji. Ji yra susijusi su dabarties įvykiais. Tai reiškia, kad sapnas gali atspindėti patirtį ir būti tinkamas šaltinis tarpasmeninei realybei įsisąmoninti. Sapnas gali atspindėti vidinį pasaulį ir visas jame veikiančias figūras, subasmenybes ir t. t. Šia prasme sapnas patogus būdas pažinti save. Šią funkciją ypač pabrėžia geštaltinė psichoterapija, kur sapnas suprantamas kaip savo dalių tiesioginis atspindys. Sapnas taip pat atspindi ir santykį su savim. Pagal tai, kaip elgiasi sapne sapnuotojas ir kaip su juo elgiasi kitos sapno figūros, galima nemažai sužinoti apie požiūrį į save.

Kita M. Kramerio nurodoma funkcija – *reaguojančioji* yra susijusi su emociniu reagavimu į situaciją. Ši funkcija ypač svarbi esant intensyviems emociniams potyriams ar traumoms, kai į jas tinkamai nereaguojama. Tada šis reagavimo procesas vyksta sapnuose. Ši M. Kramerio nurodoma funkcija gana artimai susijusi su anksčiau C. G. Jungo aprašyta kompensacine funkcija. C. G. Jungas irgi kalba apie vadinamuosius reakcijos sapnus. Apie tai detaliau bus kalbama skyriuje apie tipiškus sapnus, apibūdinant traumų sapnus.

M. Krameris taip pat nurodo ir tradiciškai visų autorių minimą *anticipatorinę*, arba ateities numatančiąją, sapnų funkciją.

Apibendrinant išdėstytą medžiagą, galima teigti, kad sapno funkcionalumas yra nevienalytis. Sapnas apima įvairius psichinio gyvenimo klodus, tad ir jo funkcijos susijusios su įvairiomis psichinio gyvenimo sritimis. Tam tikra sapno funkcija tėra reakcija į konkrečią gyvenimo situaciją, į aktualius dabarties santykius. Tačiau sapnas gali atspindėti didesnę praeities patirtį, gali atverti ateitį ir būsimus išbandymus.

Sapnas gali kompensuoti mūsų sąmonės ribotumą ir taip padėti sudaryti visybišką savęs vaizdą, geriau save atskleisti. Sapnas yra tarsi tiltas, kuris gali sujungti su viršasmeniškomis būties galiomis, su neišsemiamais dvasinės stiprybės ir kūrybos šaltiniais.

Kai analizavome simbolio funkcijas, teigėme, kad svarbiausia jo funkcija – užmezgti ryšį su įvairiais dar nepažintais arba jau nuslopintais būties aspektais. Sapnas atlieka šią funkciją, tik labiau prisitaiko prie individualaus žmogaus ir atskleidžia galimų ryšių įvairovę: tiek konkrečių situacijų, tiek tarpasmeninių santykių, tiek egzistencinės perspektyvos.

Transformacijos procesas iš esmės yra visybiškas asmenybės pasikeitimas. Jeigu žmogus keičiasi, tai keičiasi jo kasdienybė, santykiai, požiūris. Sapnas šiame procese gali būti vertingas kaip dinamiškas atspindys, apimantis įvairius būties aspektus.

V SKYRIUS

SAPNŲ RŪŠYS

- Sapnų klasifikavimas ir kylančios problemos
- Sapnų grupavimas pagal kilmę ir numanomą poveikį
- Sapnų klasifikavimas pagal struktūrą
- Sapnų klasifikavimas pagal turinį

SAPNŲ KLASIFIKAVIMAS IR KYLANČIOS PROBLEMOS

Bandymas klasifikuoti ir grupuoti sapnus gana sudėtingas, nes sapnas yra individualus ir unikalus psichikos reiškinys. Sapnuose gali kartotis tam tikri simboliai, gali kartotis psichinis motyvas, tema, tačiau dažniausiai sapnas kaip tam tikra visuma yra nepakartojamas.

Kita vertus, bandymas skirstyti į rūšis yra svarbus. Nors skiriasi sapnų kilmė, tikslai ir turinys, esama kai kurių bendrų dėsningumų. Priskirdami sapną tam tikrai apibrėžtai grupei, kartu bandome atsakyti į klausimą, ką sapnas gali reikšti šioje gyvenimo situacijoje ar egzistenciniu žmogaus gyvenimo klausimu. Tai ypač svarbu praktiniame psichoterapiniame darbe, nes nuo sapno rūšies priklauso psichoterapinio darbo metodai, kartu ir sapno taikymo galimybės.

Bandant rūšiuoti sapnus, iškyla vienas pagrindinių klausimų – klasifikavimo pagrindas, pagal kokius kriterijus skirstyti sapnus į tam tikras rūšis. Sapnas gali būti suprantamas

kaip užbaigtas ir tvirtas rezultatas – tada žiūrime į sapną kaip į tam tikrą vaizdinį ar vaizdinių rinkinį. Šiuo atveju sapnai klasifikuojami kaip tam tikras užbaigtas produktas, kur esminis klasifikavimo pagrindas yra šio produkto turinys.

Kitas aspektas – sapnas kaip dinamiškas procesas, turintis tam tikras funkcijas ir vystymosi struktūrą. Šiuo atveju klasifikavimo pagrindas sudėtingesnis, pagrįstas patirties fenomenologine analize, sapno struktūros tyrinėjimu arba dominuojančio archetipo nurodymu. Pastaruoju atveju, be temos, dar ieškoma analogijų su kultūros šaltiniais.

Sapnų klasifikavimą ypač sunkina tai, kad sapnas, ar jis būtų statiškas vaizdinys ar procesas, išreiškiamas simboliais. Simbolis paprastai turi ne vieną reikšmę, todėl kiekvienas logikos dėsniais pagrįstas klasifikavimas, niekada negali būti tikslus.

Nepaisant anksčiau minėtų problemų, literatūroje pavyko aptikti gana daug bandymų vienaip ar kitaip sugrupuoti sapnus. Aprašyti įvairūs sapnų klasifikavimo bandymai, tačiau jie gana nevienodo lygio. Taip pat skiriasi grupių skyrimo metodai. Kai kada autoriai remiasi savo psichoterapine patirtimi, jie sapnus klasifikuoja daugiau intuityviai ir empiriškai. Tokiais atvejais sapnų skirstymas siejamas su visu psichoterapijos procesu, o reikšmės su konkrečia gyvenimo realybe. Kitų autorių darbai pagrįsti statistine analize ir grupės skiriamos patikimiau, tačiau šiuo atveju prarandamas sapno ryšys su pačiu sapnuotoju. Sapno priskyrimas tam tikrai grupei nebeturi tokios akivaizdžios praktinės naudos kaip pirmuoju atveju.

Apibendrinant visas rastas sapnų klasifikacijas galima skirstyti į keturias grupes:

Sapnų grupavimas pagal jų poveikį (didieji ir mažieji sapnai, geri ir blogi sapnai).

Sapnų grupavimas pagal jų funkcijas (pranašiški, kompensaciniai, transformuojantys).
Sapnų grupavimas pagal jų struktūrą (Ego pozicija).
Sapnų grupavimas pagal jų turinį (sapnai, atspindintys objektyvią ir subjektyvią realybę, sapnų grupės pagal dominuojantį afektą, sapnų grupės pagal svarbiausius gyvenimo įvykius, sapnų grupės pagal dominuojantį archetipą).

SAPNŲ GRUPAVIMAS PAGAL JŲ KILMĘ IR NUMANOMĄ POVEIKĮ

Istoriškai šis grupavimas yra vienas iš seniausių. Pagal numanomą sapno kilmę ir poveikį yra skiriami *geri ir blogi sapnai.*

Babilone buvo tikima, kad sapnus siunčia dievai ir demonai. Buvo teigiama, kad dievai siunčia gerus sapnus, kurie turi perspėjančią ar ateitį numatančią galią. Šie dievų pranešimai naudingi žmogui, jo sveikatai, jo likimui. O demonai siunčia blogus sapnus, kurie gali žmogų klaidinti, jo mintis ir veiksmus pakreipti netinkama linkme. Su šiais sapnais reikia elgtis atsargiai.

Sapnų aiškintojai turėdavo gebėti atskirti, kokia yra sapno kilmė arba kas jį pasiuntė, ir pasakyti, ar sapnas yra geras ar blogas. Tai nustatęs sapno aiškintojas galėdavo pasakyti, ar sapne pranešama teisinga žinia ar klaidinantis patarimas.

Skirstymas į gerus ir blogus sapnus yra išlikęs ir kai kuriose vėlesnėse kultūrose. Kai kurios indų tradicijos vienus sapnus vertina kaip prasmingas dvasinio gyvenimo apraiškas, o kitus sapnus pataria ignoruoti.

Geri ir blogi sapnai yra išlikę tradicinėje pasaulėžiūroje ir populiariojoje psichologijoje. Tik šiuo atveju sapnų gerumas ar blogumas daugiau siejamas su sapnų turiniu, o ne tiek su jų kilme. Blogas sapnas dažniausiai suprantamas kaip ne-

malonus, gąsdinantis patyrimas. Tuo tarpu geras – tai malonus, gražus, gerus jausmus keliantis išgyvenimas.

Šiuolaikinėje mokslinėje psichologijoje šis skirstymas nebegalioja. Manoma, kad visi sapnai tam tikra prasme yra geri, nes jie tarnauja psichiniam gyvenimui. Jeigu sapnuotojas vis dėlto teigia, kad susapnavo gerą arba blogą sapną, toks pasakymas veikiau reiškia Ego nuostatą dėl tam tikros simbolinės situacijos ar veiksmo, o ne tiek dėl paties sapno. Ši Ego nuostata neabejotinai yra svarbi, kai bandome suprasti sąmonės pasąmonės santykį.

Kita sapnų klasifikacija, kuri irgi aptinkama įvairiuose istoriniuose šaltiniuose, taip pat ir šiuolaikinėse sapnų studijose, tai sapnų skyrimas į *didžiuosius ir mažuosius sapnus.*

Ši klasifikacija minima Babilono kultūroje, taip pat įvairiuose antikos šaltiniuose. Didieji sapnai siejami su *pranašystėmis.* Yra išlikę šaltinių, liudijančių, kad pranašystės sapnuose buvo labai vertinamos kaip svarbios individo gyvenimo gairės. Augusto laikais romėnai ypač skaitėsi su pranašystėmis sapnuose. Jeigu pilietis sapnavo sapną apie bendrą visuomeninę padėtį, tai jis turėjo jį pasakoti turgaus aikštėje. Amžininkai rašo, kad Augustas rizikavo būti išjuoktas, nes paklausęs pranašiško sapno ėjo per Romą kaip išmaldos prašytojas.

Iš didžiųjų sapnų skiriama svarbi kategorija vadinamųjų *religinių sapnų.* Religiniai sapnai paprastai atspindi religinius išgyvenimus ar apreiškimus. Šie sapnai kartais aplanko ir pasauliečius, tačiau gana dažnai yra šventųjų žmonių išgyvenimų dalis, kuri randamo šventuose tekstuose bei šventųjų gyvenimo aprašymuose.

Įvairių religinių konfesijų šventuose tekstuose taip pat minimi sapnai ir vizijos. Pavyzdžiui, Babilono Talmude sapnams skiriami net keturi skyriai.

Žydų religiniuose tekstuose taip pat daug dėmesio skiriama sapnams. Literatūroje gana dažnai cituojama sapnų aiš-

kintojo Rabi Hisdos citata iš Talmudo „Neišaiškintas sapnas, kaip neperskaitytas laiškas". Šis išminčius teigia, kad sapnas turi perspėjančią ir transformuojančią funkciją. Taip pat, priešingai negu kad rašoma ankstyvuosiuose tekstuose, ši tradicija vertina ir vadinamuosius nemalonius ar blogus sapnus. Rabi Hisda teigia, kad nemalonūs sapnai svarbesni, nes skatina žmogų mobilizuotis ir įveikti stresą.

Biblijoje irgi yra daugiau nei 70 nuorodų į sapnus ar vizijas. Čia bene dažniausiai aprašomi Dievo Apsireiškimai, kurie turėjo didelę įtaką žmonijos įvykiams. Tai ir Angelo Apsireiškimas, ir žodžiai Juozapui, tai Dievo perspėjimai apaštalams ir kt. (L. Savary, H. Berne, Williams, 1984).

Korano tekstų taip pat didelė dalis skiriama svarbiems sapnams, kurie tam tikra prasme vertinami kaip Apreiškimai ir kaip Dievo pamokymai žmogui.

Taigi religiniai sapnai dažnai vertinami kaip Apreiškimai, kaip numinozinis patyrimas. Šiam patyrimui būdinga tai, kad išnyksta asmeninės individo ribos ir įvyksta susitikimas su dieviškąja galia, kuri yra žadinančioji galia dideliems pasikeitimams ir naujam prasmės atskleidimui. Poveikiu gyvenimui neabejotinai jie yra didieji sapnai. O jų kilmė yra siejama su Dievo dalyvavimu ir Dievo valia.

Grįžtant prie didžiųjų ir mažųjų sapnų temos ir prie konkrečių autorių, reikia pasakyti, kad šis sapnų skirstymas gana dažnas visuose tekstuose apie sapnus. Pirmasis sapnų tyrinėtojas Artemidoras savo darbuose taip pat skiria dvi pagrindines sapnų grupes, kurios atitinka anksčiau minėtus didžiuosus ir mažuosius sapnus. Jis juos vadina *insomnium* sapnais. Tai tokie sapnai, kurie priklauso nuo esamos proto ir kūno būklės, kurie susiję su kasdiene gyvenimo veikla ir patirtimi. Šie sapnai atitinka mažųjų sapnų kategoriją. Jų kilmė šiuo atveju yra daugiau konkretus asmeninis individo gyvenimas.

Kita grupė sapnų – tai *somnium* sapnai. Jie turi gilesnę alegorinę ar mitinę reikšmę. Jų kilmė jau nėra asmeninė, o

geras jų išaiškinimas gali būti reikšmingas ateities įvykiams.

Ši klasifikacija akcentuojama C. G. Jungo teorijoje. C. G. Jungas savo darbuose gana dažnai užsimena apie vadinamuosius *didžiuosius* ir *mažuosius* sapnus. Didieji sapnai buvo siejami su kolektyvine pasąmone ir archetipais, mažieji sapnai su asmenine pasąmone ir kompleksais. Didieji, arba archetipiniai, sapnai paprastai ilgam įsimenami. Po tokio sapno paprastai būna tam tikras liekamasis efektas; įspūdis, kad „kažkas man atsitiko". Šių sapnų simbolika nėra aiški ar artima kasdieniam gyvenimui. Beje, vienas iš kriterijų, pagal kurį galima skirti didžiuosius ir mažuosius sapnus – tai sapno figūrų atpažįstamumas ir artimumas kasdieniam gyvenimui (I. Baker, 1998). Didieji sapnai subjektyviai išgyvenami kaip keisti, sapnų figūros atrodo turinčios nežmogiškų galių, sunkiai atpažįstamos. Anot C. G. Jungo, didžiųjų sapnų simbolika turi didelį energinį krūvį.

Didieji sapnai pagal C. G. Jungą yra tiesioginė kolektyvinės pasąmonės archetipinė išraiška. R. Otto'as vadina juos numinoziniais sapnais, nes šiuose sapnuose patyrimas artimas religiniam. Numinoziškumas pasireiškia tikėjimu, jog prieita prie antgamtinės išminties ir jos vadovavimo.

Numinoziniai sapnai aprašomi šamanų praktikų, kur sapnas yra kaip žmogaus iniciacijos ir transformacijos dalis ir kartu kaip ryšio su antgamtine galia išraiška. Numinoziniai sapnai gali būti ne tik religinis patyrimas, bet ir brandos krizės išraiška ir postūmis, kai keičiasi asmens identitetas (R. Otto, 1958; V. Kast, 1990).

Mažieji sapnai daugiau siejami su asmenine pasąmone ir konkrečiu individo gyvenimu, jo asmenine patirtimi. C. G. Jungas, kalbėdamas apie sapnų aiškinimą, nurodo du galimus lygmenis, kurie irgi gali būti sapnų klasifikavimo pagrindas.

Subjektyvusis lygmuo. Šiuo atveju sapno kilmė siejama su sub-

jektyviuoju individo pasauliu, su jo asmenine pasąmone ir jos santykiais su sąmone ir Ego. Sapno struktūra ir sapno figūros suvokiamos kaip sapnuotojo psichikos ypatybių personifikacija. Sapne atsispindi individo vidinio pasaulio infrastruktūra, kompleksai, jų tarpusavio santykiai, santykiai su Ego, konfliktai ir t. t.

Objektyvusis lygmuo. Sapno kilmė siejama su išoriniu, arba objektyviuoju, pasauliu, o sapno turinys suvokiamas kaip tiesioginis išorinio pasaulio atspindys. Pati paprasčiausia tokių sapnų iliustracija galėtų būti istorijoje aprašyti atvejai, kai moksliniai atradimai ar problemos sprendimas iškildavo būtent sapnuojant. Sapnas šiuo atveju tarsi pratęsdavo tai, ką asmuo galvodavo ir kurdavo būdamas budrus. Objektyvusis sapno lygmuo gali atspindėti susiklosčiusius santykius, svarbias gyvenimo situacijas, jų kontrolės būdus, patiriamas frustracijas ir panašiai.

Tradiciškai gana dažna nuostata, kad sapnas atspindi būtent objektyvųjį pasaulį. Ši nuostata buvo ir pirmykštėse kultūrose, kur išorinė realybė ir sapno pasaulis nebuvo skiriami. Iš primityvių kultūrų aprašyta atvejų, kai sprendžiant konfliktus tiesiogiai atsižvelgiama į sapno įvykius ir žmones, kurie tame sapne dalyvauja. Kiek utriruota tokios nuostatos išraiška yra atvejai, kai genties žmogus atsakingas ne tik už tai, ką veikia būdamas budrus, bet ir už tai, ką naktį veikia kaimyno sapne.

Tendencija objektyvizuoti sapnus gana ryški ir populiariojoje psichologijoje. Žmonės gana dažnai linkę savo sapnus aiškinti kaip išorinių santykių, o ne kaip savo konfliktų ar galimybių atspindį. Iš sapnų bandoma numatyti oro permainas, galimas sėkmes ar nesėkmes, ligas – visa, kas daugiau atstovauja objektyviajam, o ne subjektyviajam pasauliui.

Ši nuostata gana populiari ir kai kuriose šiuolaikinėse mokslinėse psichologijos teorijose. Teorijos, neigiančios hi-

potezę apie pasąmonę, bet akcentuojančios sapnų svarbą, apie šiuos kalba kaip apie tam tikrą realybės atspindėjimą. Ši tendencija bene aiškiausiai išreikšta humanistinės pakraipos autorių darbuose. Sapnas egzistencinės pakraipos atstovui M. Bossui – tai „tam tikras būties aktas", kuris gali būti aiškinamas kaip ir bet kokia kita patirtis (M. Boss, 1978). Geštaltinės pakraipos autoriui F. Perlsui sapno figūros – tai „dar neįsisąmonintas aš". Aiškinantis sapnus, patiriant juos iš naujo, geriau integruojamos asmens savybės, kurios buvo ignoruojamos (F. Perls, 1970; E. ir M. Polster, 1973).

Objektyviajam sapnų lygmeniui ypač didelę reikšmę teikia viena iš naujausių psichodinaminės pakraipos teorijų – objektų ryšių teorija, kur sapnai aiškinami kaip vidinių ir išorinių objektinių ryšių atspindys. Sapnai tiesiogiai siejami su tuo, kokie buvo žmogaus realūs ankstyvieji santykiai su jam reikšmingais žmonėmis ir t. t. Šioje teorijoje, aiškinant sapnus, siekiama išvengti mistifikacijos, sapnai siejami su realybe ir objektyviais santykiais. Teorijos pavadinimas nurodo maksimalaus objektyvumo siekimą. Aiškinant sapną, analizuojami konkretūs santykiai, kartais nebesigilinama į simbolinę sapno figūrų prasmę. Keliamas vienas iš paprasčiausių klausimų – o kaip būtų, jei tai, kas vyksta sapne, būtų realiame gyvenime.

Apibendrinant objektyvųjį lygmenį, svarbu pažymėti, kad sapnas suprantamas gana vienareikšmiškai, atmetamas jo simboliškumas ir daugiaprasmiškumas. Kartais praktikoje tai yra geras būdas, padedantis žmogui geriau susivokti savyje, nes sapnai yra gynybinio mechanizmo neiškreipta informacija ir gali būti dar vienas pasaulio ir savęs pažinimo šaltinis.

Taigi C. G. Jungo minima sapnų klasifikacija pagal objektyvųjį ir subjektyvųjį lygmenį yra gana reikšminga tiek teorinėms sapnų studijoms, tiek praktiškai aiškinant sapnus.

Kai kurie postjungistai bando plačiau paaiškinti sapno rūšių klausimą. Jau anksčiau minėtas autorius A. Stevensas,

analizuodamas istorinę medžiagą, pateikia tokią sapnų klasifikaciją:

Didieji sapnai, turintys kultūrinę reikšmę.
Mažieji sapnai, turintys asmeninę reikšmę sapnuotojui.
Medicininiai sapnai, skatinantys išgijimo procesą.
Pranašiški sapnai, teikiantys patirties ateičiai (A. Stevens, 1995).

Ši klasifikacija atspindi ne tiek sapno kilmės aiškinimą, kiek sapnų funkcijas. Pagal anksčiau aptartas sapnų funkcijas būtų galima skirti tokias sapnų grupes:

Pranašiški sapnai (sapno galimybė numatyti).
Sapnai, kompensuojantys Ego vienpusiškumą ir atkuriantys psichikos pusiausvyrą (kompensacijos funkcija).
Transformacijos sapnai (transformacijos funkcija).

Ši klasifikacija svarbi tiek aiškinant sapną, tiek rengiant psichoterapijos procesą.

SAPNŲ KLASIFIKAVIMAS PAGAL STRUKTŪRĄ

Dar vienas sapnų klasifikavimo pagrindas, kuris yra artimas klasifikavimui pagal funkcijas, tai bandymas grupuoti sapnus atsižvelgiant į jų struktūrą. Jau minėjome, kad klasikinėje analitinėje psichologijoje laikomasi požiūrio, jog visiems sapnams būdinga vienoda struktūra, iš esmės yra panaši į klasikinę dramos struktūrą. Ją sudaro keturios dalys (įvadas, įvykių raida, kulminacija ir atomazga). Tokios struktūros laikomasi aiškinant daugelį sapnų, ypač jei sapne rutuliojasi koks nors siužetas. Nagrinėjant sapnus pagal šią struk-

tūrą, būtų galima skirti nebent užbaigtus ir neužbaigtus sapnus ir pagal tai juos aiškinti.

Šiuo požiūriu įdomūs yra šveicarų analitikės S. Marjassch darbai. Ši autorė bando skirstyti sapnus, atsižvelgdama į sapno Ego, arba *sapno „aš" poziciją sapne.*

Dėmesys kreipiamas į sapnuotojo padėtį sapne. Sapno „aš" gali būti aktyvus sapno įvykių dalyvis ir juos veikti, gali būti pasyvus stebėtojas ar tapatintis su aukos ar agresoriaus pozicija. S. Marjassch, atsižvelgdama į sapno „aš" poziciją, nurodo dvi sapnų kategorijas:

Sapnai, kurie turi sapno „aš".
Sapnai, kurie neturi sapno „aš".

Autorė iškelia tris hipotezes apie sapnus, kurie neturi Ego. Pirma, šie sapnai reiškia sapnuotojui visiškai nežinomą požiūrį, antra, gali rodyti asmens konfliktą ir sapnuotojo vengimą tą konfliktą matyti ir pripažinti. Trečia – tai spontaniškas labai universalios problemos iškilimas.

Pirmosios kategorijos sapnai, turintys „aš", taip pat gali būti skirstomi į sapnus, kuriuose atsispindi Savastis ir juose pateikiamas Savasties vaizdinys, ir į sapnus, kuriuose regimos Savasties paieškos.

Kalbėdama apie sapno Ego, arba sapno „aš", S. Marjassch teigia, kad Ego gali atspindėti budraus Ego poziciją, bet gali išreikšti ir kitus archetipinius vaizdinius. Ji sako, jei sapno Ego kartais elgiasi primityviau nei budrusis Ego, tada galima manyti, kad sapno Ego yra Šešėlio atstovavimas. Kartais sapno Ego elgiasi brandžiau ir efektyviau, negu žino sąmoningasis Ego, tada galima manyti esant Savasties šviesiosios pusės reprezentaciją – tapatinimasis su šviesiuoju Šešėliu ir su Savasties aspektais (S. Marjassch, 1966).

Kiti autoriai teigia, kad sapno Ego atspindi Savasties poziciją, kuri irgi gali pasireikšti įvairiomis formomis. Įvairios sapno „aš" pozicijos turi įtakos pačiam sapno vyksmui arba turiniui.

SAPNŲ KLASIFIKAVIMAS PAGAL TURINĮ

Ši klasifikacija, kaip matysime vėliau, gana populiari įvairių autorių darbuose. Tai yra bandymas suskirstyti sapnus, atsižvelgiant į jų turinį, nustatant bendrus pasikartojančius motyvus. Šiuo aspektu sapnus bandė klasifikuoti S. Freudas, teigdamas, kad yra vadinamieji tipiški žmogaus gyvenimo sapnai. S. Freudas, analizuodamas pacientų sapnus, teigia, kad yra keletas tokių, kurių fasadinis turinys kartojasi daugelio žmonių. Tai skridimas, kritimas, buvimas nuogam, dantų pametimas, nepasirengimas egzaminui ir kt. Minėtus sapnų tipus mini ir J. Hallas bei kiti sapnų tyrinėtojai, nurodydami tipiškus kiekvienam žmogui sapnų motyvus (kritimo, skridimo, egzaminų, vėlavimo ir t. t.; J. Hall, 1970). Kadangi ši tema gana dažnai minima, tai šį klausimą smulkiau aptarsime atskirame skyriuje.

Literatūroje aprašomi ir kiti bandymai suskirstyti sapnus, atsižvelgiant į jų vaizdinių turinį. Sapno vaizdiniai priimami kaip tam tikri suvokiniai, kuriuos teisingai aiškinant, sapną galima taikyti kaip projekcinį psichodiagnostinį metodą. Šioje srityje žinomi psichodiagnosto Piotrovskio darbai, kuriuose jis bando pagrįsti sapnų aiškinimą remdamasis Roršacho testo principais. Analizuodamas sapną, jis atsižvelgia tik į sapno turinį, t. y. į sapną žiūri kaip į tam tikrą gana statišką vaizdinį ar vaizdinių rinkinį (pagal J. Hall, 1980). Piotrovskis skaičiavo sapnų figūras ir nagrinėjo jų sąsajas su realybe. Jis kėlė hipotezę, kad kuo labiau sapno figūros nutolusios nuo realybės, tuo ir savęs pripažinimas yra labiau nuslopintas. Nagrinėdamas sapnų turinį stengėsi numatyti individo elgesį.

Bandymas klasifikuoti sapnus pagal jų vaizdinių turinį reiškia jų projekcinių galimybių atskleidimą. Piotrovskio bandymai susieti tam tikras sapno turinio kategorijas su atitinkamomis Roršacho testo turinio kategorijomis nepasitvirtino. Ryški koreliacija neišryškėjo, nes apibendrinant sapno

turinį vis dėlto labai daug individualumo. Kitas dalykas, sapnas nėra tik suvokiamas vaizdinys, bet dar ir struktūrą turintis procesas. Sapnas dažnai būna ištisa istorija, kurią gana sunku įsprausti į tam tikras suvokimo kategorijas.

Kitas klasifikavimo pagal sapno turinį pagrindas, kuris ypač būdingas šiuolaikinei psichologijai, tai bandymas sugrupuoti sapnus pagal dominuojančius emocinius išgyvenimus. Kitais žodžiais tariant, tai sapnų skirstymas *pagal dominuojantį afektą*.

Tyrinėtojai, kurie skirsto sapnus pagal šį kriterijų, nurodo tokias sapnų rūšis: nerimo sapnus, sapnus, kuriuose dominuoja depresinės tendencijos; siaubo sapnus; sapnus, kurie atspindi seksualinius jausmus; sapnus, kuriuose dominuoja agresijos motyvas (C. Hall, 1966; M. Kramer, 1993).

Šitaip klasifikuoja šiuolaikiniai sapnų tyrinėtojai, kuriems rūpi emocinis patyrimas, vykstantis sapne. Šie autoriai beveik neatsižvelgia į simbolines sapno figūrų prasmes, daugiau stengiasi įvertinti subjektyvių išgyvenimų reikšmes. Atrodytų, kad šių darbų pagrindas yra fenomenologinė analizė, o ne pasąmoningų reikšmių interpretavimas. Tokie sapnai yra svarbūs siekiant geriau suprasti asmens emocinę patirtį.

Kiti tyrimai, kuriuose sapnai skirstomi pagal dominuojančią emociją, skirti sapno diagnostinėms galimybėms praplėsti. Šiuose tyrimuose žiūrima priklausomybės tarp tam tikro afekto, kuris pasireiškia sapne, ir charakterio, lyties ar raidos ypatumų.

Tai C. Hallo ir jo bendradarbių darbai (C. Hall, 1966). Šie tyrinėtojai aptiko nemaža priklausomybių tarp sapno tam tikro turinio ir patologijos. Nurodoma, kad sergančių šizofrenija sapnai yra trumpesni nei sveikų žmonių. Nerimo ir kritimo sapnai susiję su atsiskyrimo ir vienatvės baime, kuri analitiškai gali būti interpretuojama kaip baimė prarasti motinos meilę. Agresija sapnuose priklauso nuo amžiaus tarpsnio – po 30 metų mažėja (C. Hall, 1963).

M. Krameris aptiko, kad sergančiųjų šizofrenija sapnuose daugiau keistų, groteskiškų figūrų negu sveikų žmonių sapnuose. Tarpasmeninių santykių aspektu šių žmonių sapnuose gerokai ryškesnės vengimo tendencijos. Sveikstant sapnuose mažėja priešiškumo. Daugiau atsiranda atpažįstamų figūrų. Viena iš hipotezių, kad sveikstant daugiau pradeda dominuoti asmeninė pasąmonė, palyginti su kolektyvine, stiprėja Ego ir todėl sapnuose labiau reiškiasi asmeniniai kompleksai, atsiranda geresnis ryšys su savo asmenine patirtimi (pagal A. Stevens, 1995).

M. Krameris pastebėjo, kad sergančiųjų depresija sapnų būdingos temos – vengimas, bejėgiškumas, beviltiškumas. Milleris nurodo, kad depresyvių žmonių sapnuose Ego užima daugiau aukos poziciją nei sužeidėjo. Šiuose tyrimuose analizuojamas fasadinis sapno lygmuo. Pastebėta, kad depresyvių žmonių sapnuose daugiau mazochistinių vaizdinių (M. Kramer, 1993).

Visos šios išvados pagrįstos gausiais tyrimais ir statistikos analize. Šių tyrimų tikslas – atskleisti diagnostines sapno galimybes ir jas tinkamai pagrįsti. Kita vertus, emocinė patirtis yra labai svarbi asmenybės sveikatos, psichinės pusiausvyros ir vystymosi dalis. Tyrinėjant šį aspektą sapnuose, galima daugiau sužinoti apie emocijas, kurios yra asmens subjektyvumo pagrindas. Jausmų analizė, jų atskleidimas ir ugdymas yra svarbi psichoterapijos dalis, vedanti į asmens brandą ir visybiškumą.

Tad sapnų tyrimai šia linkme, bandymas juos skirstyti pagal dominuojančią emociją svarbūs tiek praktiniu, tiek teoriniu aspektu.

Dar vienas sapnų skirstymas, kuris glaudžiai susijęs su dominuojančiu afektu, tai sapnų klasifikavimas pagal išgyventą malonumą ir pasiektą pasitenkinimą. A. Stevensas, analizuodamas sapnus pagal šį principą, skiria *agonijos ir hedoniškus sapnus.*

Vienuose sapnuose patiriame malonumus, išgyvename poreikių patenkinimą ir su tuo susijusius pozityvius jausmus. Šiuos sapnus galima vadinti hedoniškais sapnais. Kiti vadinamieji agonijos sapnai – tai frustracija, nesibaigianti pastangų kančia, siaubas ir kiti skausmingi, kankinantys išgyvenimai (A. Stevens, 1995).

Kai kurie autoriai tokius sapnus vadina kiek švelniau, skiria palankius ir nepalankius sapnus, sėkmę ar nesėkmę pranašaujančius sapnus. Šis skirstymas ypač buvo populiarus senuosiuose tekstuose, toks tebėra šiuolaikinėje populiariojoje psichologijoje.

Dar vienas bandymas klasifikuoti sapnus pagal jų turinį – tai sapnų skyrimas pagal *pagrindinius gyvenimo įvykius.*

Nurodomi tokie pagrindiniai gyvenimo įvykiai: gimimas, iniciacija į suaugusiųjų pasaulį, vedybos, rengimasis mirčiai (J. Hall, 1970).

Tiek analizuojant paskirų autorių darbus, tiek psichoterapijos praktiką, galima tarti, kad pagrindiniai gyvenimo įvykiai sapnuose tikrai atsispindi. Šiuo atžvilgiu tokius sapnus galima vertinti kaip tipiškus žmogaus gyvenimo sapnus.

Jeigu kalbėtume analitinės psichologijos terminais, tai pagrindiniai gyvenimo įvykiai yra tiesioginė archetipinių tendencijų išraiška. Kitame skyriuje kalbėsime apie tipiškus sapnus, kuriuose atsispindi pagrindiniai gyvenimo įvykiai.

Literatūroje pavyko aptikti bandymą sapnus skirstyti pagal jų turinį, siejant sapną su tam tikra asmenybės dalimi, subasmenybe, kompleksu, archetipu. Taip sapnus klasifikuoja analitinės psichologijos autoriai savo darbuose bandoma juos vertinti kaip tam tikro archetipo išraišką. Taigi dar viena sapnų klasifikacija – bandymas skirstyti juos pagal *dominuojantį archetipą.*

Klasikinėje analitinėje psichologijoje dažniausiai minimi keli pagrindiniai archetipai, pagal kuriuos gali būti skirstomi sapnai: Personos, Šešėlio, *Anima/Animus*, Savasties.

Ši klasifikacija gana dažnai minima analitinės praktikos apibendrinimuose, tačiau nėra aprašoma moksliniuose tyrimuose. Tad sapno priskyrimas vienam ar kitam archetipui paprastai yra daugiau intuityvus nei racionaliai pagrįstas (L. von Franz, 1991; Boa Fraser, 1994; J. Hillman, 1979; J. Hall, 1980; A. Stevens, 1995).

Daugelis autorių nurodo, kad galimi vadinamieji *Personos sapnai.* Personos archetipas leidžia būti bendruomenėje ir individui adaptuotis pasaulyje. Mes dėvime tam tikras kaukes, nes jomis išreiškiame tam tikrus savo bruožus, kuriuos kiti supranta ir atitinkamai reaguoja. Persona padeda prisitaikyti prie kitų žmonių, parodyti kitiems savo abejingumą, padeda šauktis kitų dėmesio ar pabrėžti savo vertingumą. Tai išorė, kurią rodome kitiems.

Sapne Personą pirmiausia simbolizuoja drabužiai ar kitos detalės, reiškiančios sapno figūros kaukę ar išorę. Jeigu sapne pabrėžiamos būtent šios detalės ar veiksmas susijęs su jomis – galima manyti, kad yra vadinamasis Personos sapnas. Šiai grupei sapnų tinka priskirti veiksmą scenoje, cirke, tam tikrus vaidmenis (pavyzdžiui, klouno). Personos sapnai sufleruoja sapnuotojui, ar jis dėvi adekvačias situacijai kaukes, ar yra laisvas ir lankstus rinkdamasis savo išorę, ar gerai moka visuotinai įprastus vaidmenis.

Pateiksiu pavyzdį iš savo praktikos.

Ėjau gatve, buvau kažkokia susivėlusi ir kažkokia netvarkinga. Jaučiausi visai netinkanti. Pamačiau laiptukus žemyn (gal ir į tualetą), nusileidau jais ir aptikau veidrodį. Apsitvarkiau veidą, rūbus ir vėl išėjau į gatvę. Buvo visai kitas, daug geresnis jausmas (moteris, 23 metų).

Šiame trumpame sapne dominuojantis klausimas, kaip aš atrodau pasauliui, kaip aš jaučiuosi, kai suprantu, kad mano išorė netvarkinga. Jau antrame sapno sakinyje yra atsakymas – „jaučiuosi netinkanti". Sapno pradžia liudija sapnuotojos susirūpinimą tikti pasauliui arba būti priimtai. Prisimenant C. G. Jungo mintis apie sapno struktūrą, tai ši sapno dalis būtų probleminės situacijos atvėrimas.

Kitas sapno epizodas – leidimasis žemyn ir savo atvaizdo pamatymas – atitiktų veiksmo rutuliojimosi dalį. Galima kelti hipotezes, ką simbolizuoja šis leidimasis žemyn ir savo atspindžio pamatymas. Veikiausiai veidrodis reiškia kur kas gilesnį psichologinį jausmų atspindį, tai turi įtakos „personos tvarkingumui", o kartu ir geresniam prisitaikymui prie pasaulio. Paskutinis sapno epizodas arba atomazga – tai sapnuotojos emocinė būsena „buvo visai kitas daug geresnis jausmas" yra tarsi atrodymo pasauliui problemos sprendimas. Sutvarkyta Persona leidžia geriau jaustis pasaulyje.

Kartais Personos sapnuose sapnuotojas dėvi vaikiškus arba, priešingai, seno žmogaus rūbus. Kyla klausimas, ar adekvačius pagal savo amžių Ego renkasi vaidmenis, manieras, kokią rodo išorę. Šie sapnai liudija, ar sapnuotojas supranta laiko ir metų tėkmę, ar priešinasi natūraliam brandos arba senėjimo procesui.

Personos sapnai gali rodyti apie per didelį prisirišimą prie tam tikro vaidmens arba netikimą jam. Anksčiau minėjome Personos archetipo pavojus. Visi šie pavojai gali atsispindėti ir sapnuose.

Kita grupė sapnų, kurie skiriami pagal dominuojantį archetipą – tai vadinamieji *Šešėlio sapnai.*

Šie sapnai paprastai iškyla kaip gąsdinantys, bet gali atskleisti vertingą turinį, kuris padeda funkcionuoti Ego. Šešėlis yra tai, ko Ego nenori pripažinti. Jis turi panašumo su pasakų jaunesniuoju broliu, kuris šiaip negali rungtyniauti

su vyresniaisiais, bet galiausiai laimi, nes draugauja su gyvūnais, kurie atstovauja žemesniesiems pasąmonės sluoksniams ir atspindi žemesniąsias psichikos funkcijas.

Šešėlio simboliai sapnuose gana įvairūs. Klasikinėje analitinėje psichologijoje manoma, kad asmuo savo Šešėlį projektuoja į tos pačios lyties figūras. Šešėlis gali pasireikšti visiškai priešingai, negu žmogus apie save mano.

Pateiksiu pavyzdį iš savo psichoterapijos praktikos.

Veiksmas vyksta kažkokiame saliūne, o gal karčemoje. Židinyje kūrenasi ugnis. Apie alaus barą būriuojasi išgėrę vyrai. Laksto šunys, jiems duoda paėsti. Matau, kad moterys avi batelius su kulniukais. Ant stalo šoka moteris raudonu sijonu, juodomis kojinėmis. Girdisi šūksniai. Ji šoka labai lanksčiai, visai neužkliudo indų. Kyla visuotinis susižavėjimas. Vos ne fizinis pasitenkinimas. Žmonėms malonu tai stebėti. Mane apima kažkoks keistas pastovumo jausmas (I., moteris, 27 metų, sapnų grupė 1996).

Ši moteris buvo labai nustebusi, kai susapnavo tokį sapną. Aiškinantis asmeninį sapno kontekstą, paaiškėjo, kad šio sapno moteris šokėja yra visiškas sapnuotojos antipodas. Sapnuotoja sąmoningame gyvenime yra labai santūri, dalykiška ir linkusi slopinti savo jausmus, erotiškumą. Daugiausia energijos skiria profesijai. Sapnas tarsi kompensavo vienpusį Ego požiūrį ir leido pasireikšti šešėlinei pusei, tarsi patarė, kad ši pusė irgi yra graži, teikianti pasitenkinimą, grožį ir net pastovumo jausmą.

Kita vertus, sapnuose Šešėlis gali reikštis nepatraukliomis, prastomis, primityviomis žmogiškomis figūromis, kai kuriuos Šešėlio aspektus gali simbolizuoti gyvūnai, fantastinės būtybės ar tam tikri keisti poelgiai.

Šešėlio sapnai liudija, kas slypi to individo asmeninėje pasąmonėje ir koks yra Ego požiūris į nepažintus, keistus, tariamai svetimus dalykus. Šie sapnai atspindi ne tik Šešėlio

turinį, bet ir Ego požiūrį į jį arba į savo kompleksus.

Dar viena grupė sapnų – *Anima/Animus* sapnai.

Šie sapnai atspindi vyriškojo ir moteriškojo prado santykį asmens psichikoje, taip pat gali atspindėti santykius su priešinga lytimi. Vyrams *Anima* yra svarbi kaip ryšys su savo jausmų pasauliu ar net su savo siela. Moterims *Animus* yra svarbus kaip ryšys su idėjų pasauliu, su dvasia, su prasme, su gebėjimu suprasti ir suteikti struktūrą savo refleksijoms ir pasaulio pažinimui.

Klasikinėje analitinėje psichologijoje buvo manoma, kad *Anima/Animus* yra projektuojama į priešingos lyties atstovus, tad ir sapnuose šiam archetipui gali atstovauti priešingos lyties figūros. Tačiau kai kuriuos šio archetipo aspektus gali simbolizuoti ne tik žmogiškos figūros, bet ir tam tikros emocijos, specifinės situacijos ir fantastinės figūros ar epizodai.

Pateiksiu pavyzdį iš savo praktikos. Sapnas jauno vyro, gydytojo, tuo metu buvusio mokomuosiuose psichoterapijos kursuose.

Girdžiu autoritetingą, galbūt dievišką balsą: „Tu pasikeisi, kad geriau pajustum, ką reiškia būti kiek kitokiam". Įdomu. Man reikėjo užeiti į kambarį. Prietema. Senoviški daiktai. Baldai. Veidrodis tamsaus medžio rėmais. Minkšti pusiau tamsūs tonai. Paslaptingumas. Su virpuliu pažiūriu į veidrodį ir ten pamatau moterį, juodaodę. Ji yra tik veidrodyje tarsi mano atspindys. Tam tikru momentu pajuntu, kad aš ir esu ta moteris. Neapsakomai geras jausmas ja būti ir kitaip matyti pasaulį. Aš dar minutę kitą mėgaujuosi šia akimirka, po to vėl grįžtu į save ir dėkingas išeinu iš kambario. Iš tikro jaučiuosi, kad su manimi atsitiko kažkas svarbaus. Nubudau apimtas labai gero jausmo (S., vyras, 29 metų, 1998 rugpjūtis).

Jau minėjau, kad šis sapnas iškilo per mokomąjį terapijos procesą. Sapnuotojas buvo susipažinęs su psichologijos te-

orijomis, taip pat su C. G Jungo pagrindinėmis idėjomis, tad aiškinantis šį sapną buvo keliamos hipotezės apie vyriškumo ir moteriškumo integravimą, apie ryšį su jausmais, empatiją ir kitokį pasaulio supratimą. Sapnuotojas vėliau pripažino, kad vienas iš mokomosios terapijos rezultatų – akivaizdžiai pagerėję santykiai su žmona. Išoriniai santykiai patvirtino *Animos* archetipo integraciją.

Sapnai, kuriuose vyrauja Savasties archetipas, atspindi pagrindinius gyvenimo visumos motyvus. Simboliai gali būti labai įvairūs. Tai gali būti ir kelionė, ir įvairiausios mandalos, ir susitikimas su išmintingu senu žmogumi, ir su dieviškuoju vaiku. Pavyzdžiui, fragmentas iš sapno.

Aš sėdėjau prie mažo staliuko ir kažką pieštukais braižiau klausydamasi, ką kalba tie prie didžiojo stalo. Tada kažkaip automatiškai pradėjau piešti gėlę, išėjo graži spalvinga saulėgrąža. Mano pačios didžiausiai nuostabai, gėlė iš vaizdinio virto reljefiniu kūriniu, tikra saulėgrąža, kuri nebetilpo į rėmus. Tai buvo beveik kaip stebuklas (G., moteris, 32 metų, 1993).

Šiuo atveju saulėgrąža aiškinama kaip Savasties simbolis, leidžiantis augti, keliantis nuostabą. Saulėgrąža sukasi kartu su saule. Ryšys su šviesa arba su sąmoningumu, sėklų brandinimas (didelis produktyvumas) ir atsinaujinimas tarsi simbolizuoja augimo procesą. Simbolių žodynuose nurodoma, kad saulėgrąža „spinduliais išsidėsčiusių žiedlapių ir aukso geltonumo spalvos, dėl savybės visąlaik atsigręžti į saulę įvairiose kultūrose yra saulės ir didybės simbolis. Krikščionybėje Dievo meilės, sielos simbolis, kuris mintis ir jausmus nepaliaujamai kreipia į Dievą, todėl saulėgrąža yra ir maldos simbolis" (U. Becker, 1997 p. 226).

Savasties simboliai reiškia skirtingus šio archetipo aspek-

tus: visumos ir centro idėją, gyvenimo tęstinumo, amžinybės ir transcendentinius aspektus.

Apibendrinant šiame skyriuje analizuotą medžiagą, matyti, kad sapno priskyrimas tam tikrai kategorijai yra gana santykinis, nes skirtingi sapnų skirstymo pagrindai. Tas pats sapnas vienu metu gali būti priskirtas bent kelioms grupėms.

Tačiau išryškėjo ir kai kurios bendros sapnų skirstymo tendencijos. Visų pirma skirstymas į didžiuosius ir mažuosius sapnus. Pagal tai, ar sapnas didysis ar mažasis, skiriasi jo kilmė, reikšmės ir, žinoma, jo aiškinimas. Šis skyrimas svarbus psichoterapijos proceso sėkmei. Tarkim, didįjį sapną, kuris atspindi daugiau archetipinį lygmenį ir turi didelį energinį krūvį, nelabai tinka aiškinti remiantis geštaltinės terapijos metodais, kur vienas iš pagrindinių principų – tapatinimasis su sapno figūra ir jos išgyvenimas. Tapatinimasis su archetipiniais simboliais gali sumažinti Ego kontrolę ar net lemti, kad Ego ją praras. Nagrinėjant didįjį sapną geriau tinka ieškoti paralelių, pasitelkiant asociacijas ir amplifikacijas.

Kita svarbi tendencija – vadinamojo subjektyviojo ir objektyviojo sapno lygmens skyrimas. Sapnų skirstymas pagal šį kriterijų iš principo keičia sapnų aiškinimo kryptį. Pirmuoju atveju daugiau gilinamasi į vidinę asmens struktūrą, antruoju – į santykius su išoriniu pasauliu.

Esama įvairių sapnų klasifikacijų pagal sapno turinį. Tuo siekiama paaiškinti sapnų įvairovę ir jų prasmes. Viena iš svarbiausių klasifikacijų – tai sapnai, atspindintys pagrindinius gyvenimo įvykius, arba sapnai, kurie būdingi kiekvienam žmogui. Daugelis autorių vadina juos tipiškais sapnais. Plačiau tai aptarsime kitame skyriuje.

V I SKYRIUS

SAPNŲ TIPAI

- Ar žmonės sapnuoja vienodus sapnus
- Kelionės sapnai
- Skridimo sapnai
- Kritimo sapnai
- Mirties sapnai
- Nerimo sapnai
- Traumų sapnai

AR ŽMONĖS SAPNUOJA VIENODUS SAPNUS

Ar kiekvienas sapnas yra nepakartojamas, ar esama sapnų, kuriuos sapnuoja beveik kiekvienas žmogus? Analizuojant įvairių autorių darbus, išryškėjo keletas sapnų temų, kurios bent kartą gyvenime iškyla daugumos žmonių sapnuose. Atsižvelgiant į fasadinį sapno turinį, skiriami sapnų tipai. Tai parodo, kad fasadinis sapno turinys taip pat svarbus ir kad sapno raiška taip pat turi tam tikrus archetipinius dėsningumus.

Sapnų tipų aprašymų aptinkama įvairiuose psichologijos tekstuose. Jau S. Freudas, analizuodamas psichoterapijos praktiką, pastebėjo ir aprašė kai kurias tipiškas sapnų tendencijas, kurios kartojosi daugelio jo pacientų sapnuose. Apibendrindamas fasadinį sapnų turinį, jis nurodė keletą jų, ku-

riuos pavadino tipiškais sapnais. Tai sapnai, kuriuose sapnuotojas išgyvena kritimo, skridimo, vėlavimo, seksualinių santykių situacijas. Aiškindamas šiuos sapnus, S. Freudas jų simboliką siejo su seksualiniu arba agresijos potraukiu. Kadangi minėtus potraukius realizuojant iškyla kliūčių, jos neretai ir atsispindi žmonių sapnuose. Pavyzdžiui, vėlavimo sapną, kuriame paprastai išgyvenamas stiprus nerimas, S. Freudas aiškino kaip frustracijos išgyvenimą, kurią sukelia stiprus cenzorius, neleidžiantis pasireikšti instinktyviems seksualiniams potraukiams (S. Freud, (1900) 1953).

C. G. Jungas tiesiogiai tarsi ir neįvardijo sapnų tipų, tačiau jo visa teorija pagrįsta universalių tendencijų ieškojimu. Jis nekalba apie tipiškus sapnus, kurių pagrindas yra fasadinis sapno turinys. Jis kalba daugiau apie universalias simbolines tendencijas, kuriomis grindžiama teorija apie archetipines žmogaus gyvenimo prielaidas.

Kiti analitinės psichologijos autoriai, kalbėdami apie archetipinę sapnų prigimtį, taip pat sukonkretina sapnų tipus. Šiems sapnams būdingi ne tik universalūs simboliai, bet ir tipiška struktūra bei dominuojantis motyvas. Šie autoriai, interpretuodami tipiškus sapnus, analizuoja juos ne tik kaip asmeninės pasąmonės raišką, bet ir stengiasi atskleisti platesnes jų prasmes, pagrįstas kolektyvinės pasąmonės tyrinėjimais. Šie sapnai aiškinami remiantis mitologija, pasakomis, religijos šaltiniais. Pastaroji tendencija ypač ryški kai kurių analitinės psichologijos atstovų darbuose. Sapnų tipų aprašymus aptinkame ir J. Hallo, ir L. von Franz, ir J. Hillmano knygose (J. Hall, 1970; J. Hillman, 1979; Boa Fraser, 1994). Be anksčiau minėtų sapnų tipų, jie mini ir kitus sapno motyvus, kuriuos apibūdina kaip tipiškus. Tai mirties tema – gali būti artimųjų mirtis, gali būti sapnuojama ir savo mirtis (J. Hall, 1970; J. Hillman, 1979). Tai liga ir susirgimas sapne (J. Hillman, 1979). Vandens, ledo ir ugnies tema (J. Hillman, 1979). Taip pat šviesos sapnai (J. Hall, 1970; J. Hillman, 1979).

Šias tendencijas mini analitikai praktikai, kurie kelia hipotezę apie tipiškus sapnus remdamiesi savo praktikos su klientais apibendrinimu. Galima abejoti, ar psichoterapiniai pacientai yra ta populiacija, kuri atspindi daugumos psichikos tendencijas. Tačiau šios tipiškos sapnų tendencijos minimos ir kitų autorių moksliniuose tyrinėjimuose, kur išvados grindžiamos statistine analize.

C. Hallas kartu su Norby'u ir bendraautoriais 1950–1960 metais ištyrė apie 50 000 sapnų. Jų tiriamieji buvo įvairių visuomenės grupių atstovai. Išvadas minėti autoriai pagrindė remdamiesi statistiniais metodais. Šių tyrimų rezultatai parodė, kad neatsižvelgiant į žmogaus individualias savybes ir individualią patirtį esama tipiškų sapnų. Pastaruoju metu šie autoriai atliko ir daugiau tyrimų, kuriais bandė nustatyti tipiškas sapnų tendencijas (pagal A. Stevens, 1995, p. 73).

Šie autoriai ištyrė 250 studentų Kentukyje (JAV) ir 223 studentus Tokijyje. Iš viso išanalizavo 7000 sapnų ir aptiko, kad abiem grupėms būdingos tokios sapnų temos: agresija ir grobuoniški gyvūnai, skridimas, kritimas, persekiojimas, gamtovaizdžiai, nesėkmės, seksualumas, vestuvės, vaikų gimdymas, egzaminai, kelionės, buvimas vandeny, ugnies matymas.

Šie autoriai nesistengia aiškinti tipiškų sapnų. Jų gausių tyrimų tikslas – nustatyti patį faktą, ar yra tipiškų sapnų. Tyrimų rezultatai rodo, kad taip. Išvados tik dar kartą patvirtina hipotezę apie kolektyvinę pasąmonę ir bendras archetipines tendencijas.

Tipiškus sapnus nurodo ir kiti autoriai. Pavyzdžiui, E. Gutheil nurodo tokius tipiškus sapnus: kritimo, skridimo, egzaminų, dantų kritimo, vėlavimo, pasirodymo, netinkamo elgesio (E. Gutheil, 1951). Wardas nurodo 17 kategorijų tipiškų sapnų, kuriuos aiškina froidistiškai (pagal J. Hall, 1970).

Matyti, kad visuose autorių nurodomuose tipiškuose sapnuose ne tik yra tam tikras simbolis, bet ir atsispindi tam tikra sapnuotojo patirtis. Tipiški sapnai atspindi tam tikrą procesą, kuriame sapno Ego kaip nors dalyvauja. Tad kalbėdami apie tipiškus sapnus, kalbame ir apie tam tikrą tipišką patirtį.

Kituose skyreliuose, analizuodama kai kuriuos tipiškus sapnus, bandysiu atskleisti įvairius sapno lygmenis, kuriuos akcentuoja tyrinėtojai. Siekdama atskleisti tipiškų sapnų reikšmę konkrečiam žmogui, analizuosiu savo klinikinę praktiką bei konkrečius pacientų sapnus.

KELIONĖS SAPNAI

Kelionės motyvą sapnuose galime įvardyti kaip tipišką, nes, kaip rodo praktika, daugelis žmonių yra sapnavę vienokią ar kitokią kelionę. Kelionės gali būti ir gana realistiškos į jau žinomus kraštus, bet gali būti ir fantastinės, kupinos neregėtų vaizdų, stebuklingų susitikimų, pasakiškų tiek savęs, tiek pasaulio atradimų. Kelionėse neišvengiamai iškyla kliūčių ir išbandymų, kurie kartais nukelia į vaikystės pasaulį, kartais būna tiesiogiai susiję su dabarties gyvenimu, o kartais iš viso nesuprantami, netikėti, paslaptingi. Kartais pasiseka tuos išbandymus įveikti ir pasiekti kelionės tikslą, o kartais įstringame susidūrę su neįveikiama kliūtimi, kartais vėl grįžtame ten, kur pradėjome.

Fenomenologiškai žiūrint, kelionė – tai gyvenimas kitu intensyvumu, turint naujų potyrių, atsisakant tradicinių įpročių ir ritualų. Kelionės išgyvenimą gali lydėti ir stipresnis nei įprastai pasitikėjimo likimu jausmas ir nuostabos momentai, taip pat baimės ar nerimo epizodai. Tai būties momentas, kurį sunku ne tik prognozuoti, bet ir kontroliuoti.

Pagal C. G. Jungą keliavimas yra aspiracijų vaizdinys, tai

siekimas ir ilgesys to, kas nepasiekiama. Viena iš jo hipotezių aiškinant šį motyvą – atsiskyrimo nuo Motinos archetipo procesas. Motinos archetipas, kaip žinome, integruoja du polius: gyvybės suteikimas, auginimas, globojimas ir rūpinimasi ja – tai tam tikro kūrybinio prado išraiška. Kitas šio archetipo polius susijęs su destrukcinėmis tendencijomis. Per ilgai užsitęsusi globa virsta auginimą stabdančiu ar net mirtį artinančiu veiksniu. Todėl mitologijoje kalbama ne tik apie gyvybę suteikiančią ir gyvenimą palaikančią Motiną, bet ir savo vaikus ryjančią baisią Motiną. Konkrečiame gyvenime tai reikštų, kad per didelė priklausomybė nuo motinos suaugusį žmogų galiausiai veikia žlugdomai. Svarbu išgyventi pozityvųjį Motinos archetipo aspektą, bet taip pat svarbu ir laiku nuo jo atsiskirti. Atsiskyrimo procesas – tai konfrontacija su priklausomybe, tai savojo Aš radimas, tai tapsmas savarankišku ir nepriklausomu. Kelionės simbolika kaip tik ir siejasi su savo galių ieškojimu ir pasaulio atradimu. Tai savarankiškas buvimas kelyje, ieškojimas savo galių, susidūrimas su pavojais ir savo tikslo pasiekimas.

Kaip žinoma, šis procesas nebūtinai turi reikšti išėjimą iš namų ir atsiskyrimą nuo konkrečios motinos. Jungistai šį procesą aiškina plačiau – t. y. kaip atsiskyrimą nuo kokios nors priklausomybės. Žmogus gali būti labai prisirišęs prie darbo, kuris jį maitina, bet peržengus tam tikrą ribą tas darbas gali pradėti veikti destruktyviai. Žmogus gali būti prisirišęs prie tam tikros idėjos, kuri jį augina ir įkvepia, bet kuri galiausiai jį gali praryti, jei žmogus jai atsiduoda prarasdamas save. Taigi kelionė sapne – tai galbūt per didelio prisirišimo ir atsiskyrimo poreikio ženklas.

Sapnuoju vokiečių okupacijos metus. Vokiečių kariai įsiveržia į namus, tyčiojasi, kankina žmones. Esu su artimais žmonėmis. Jie ne šeimos nariai, šiaip artimi. Žada būti eilinis įsiveržimas ir aš pagalvoju, kad reikia ką nors daryti. Sutinku kažkokį senelį ir

sakau jam: „Bėgam". Pasileidžiu bėgti, prilekiu kūdrą, ji kažkokia purvina, pilna išmatų. Plaukiam. Aš žiaugčioju. Pasimato mūsiškiai, partizanai. Jie mus priima. Veda nusiprausti. Viskas atvira, kažkaip nejauku. Prie manęs prieina mergina, nuoga, ir to nuogumo visai nesigėdija. Dedasi papuošalus, maunasi rytietiškus žiedus. Demonstruoja žiedą – jame akmuo, kuris neša laimę ir keičia spalvą (R., moteris, 23 metų, 1998).

Šis sapnas savo struktūra tarsi ir neatrodo ilga kelionė, bet pažiūrėję atidžiau pamatysime daug svarbių momentų. Sapnuose apie keliones raiškos priemonės priklauso nuo individualios patirties, todėl sapno interpretacija irgi turėtų būti pakankamai lanksti ir susijusi su sapnuotojo gyvenimu.

Šio sapno pradžioje akivaizdus prievartos ir gyvenimo grėsmės motyvas. Tie namai, kuriuose gyvena sapnuotoja, dėl tam tikrų priežasčių, kurios nurodomos kaip išoriniai agresoriai, tapo pavojingi gyventi.

Aiškinantis asmenines šios sapno dalies prasmes, išryškėjo sudėtingi santykiai tėvų šeimoje, kurie tam tikra prasme jau buvo grėsmingi sapnuotojos augimui, brandai, o kartu ir psichikos sveikatai.

Tolesnė sapno dalis – bėgimas, kuriam vadovauja senas žmogus, ir plaukimas per purviną kūdrą. Aiškinantis šią dalį, būtų galima kelti hipotezes apie nemalonius išbandymus, apie panirimą į tai, kas jau išmesta, kas šleikštu iki vėmimo ir kur galima nuskęsti. Būtų galima kelti hipotezes, kad atsiskyrimo procesas yra pakankamai sudėtingas, su nemaloniomis emocijomis, netgi tam tikromis fiziologinėmis reakcijomis ir reikalaujantis daug pastangų. Kita vertus, sapne yra senas žmogus, kuris tam tikru momentu virsta savotišku vedliu ir mokytoju, kuris žino, kaip įveikti šiuos išbandymus. Ši figūra labai svarbi, nes liudija sapnuotojos psichikos parengtį iškęsti išbandymus.

Kita sapno dalis – partizanai, persikėlimas į kitą krantą ir

švarinimosi procedūros. Išsigelbėjimo tema, perėjimas į kitą gyvenimo erdvę buvo įvardyti kaip savotiškos iniciacijos požymiai. Sapno pabaiga, nuogos merginos su brangenybėmis pasirodymas, yra tarsi laiminga kelionės pabaiga.

Nuoga mergina – kaip naujo žmogaus užgimimas, savo naujo identiteto radimas. Brangenybės, žiedai ir dėl savo vertingumo, ir dėl amžinumo neretai interpretuojami kaip Savasties raiškos simboliai.

Apibendrinant sapną galima vertinti kaip tam tikrą iniciacijos procesą, kupiną išbandymų ir mirtinų pavojų. Sapnas baigiasi gerai ir prognostiškai tarsi rodytų galimybę, kad atsiskyrimo procesas, nepaisant visų sunkumų, veda į naują gyvenimo kokybę. Ar sapnuotoja pasinaudos šia galimybe, priklauso ir nuo jos sąmoningumo.

Kita hipotezė apie kelionės sapnus – tai, kad šie sapnai atspindi gyvenimo kaitą. Kelionės sapnai tam tikra prasme sufleruoja sapnuotojui gyvenimą priimti kaip procesą, kuriame gali būti kliūčių, gali būti nesėkmių ir praradimų, bet jie nėra amžini. Autoriai nurodo, kad gebėjimas orientuotis į procesą yra svarbus asmenybės brandumo požymis.

Kelionė taip pat gali simbolizuoti gyvenimo kelią ir dvasinių tikslų ieškojimą. Šis aspektas ypač svarbus antroje gyvenimo pusėje, kai iškyla egzistenciniai klausimai ir tampa aktualus dvasinis savęs realizavimas.

Grįžtant prie kelionės simbolikos, mitologijoje, pasakose gana dažnos herojaus kelionės. Odisėjo, Heraklio, argonautų, Tesėjo kelionės – tai tik nedidelė dalis graikų mitologijoje aprašomų kelionių. Šios kelionės – tai išbandymas ir charakterio grūdinimas. Tai perėjimas iš tamsos į šviesą, nuo mirties į nemirtingumą. Herojaus kelionės simbolizuoja gyvenimo upės perplaukimą, sunkumų įveikimą ir tobulumo siekimą.

„Daugelyje tautų žinomas įvaizdis – kelionė, į kurią po

mirties išvyksta mirusieji. Apie tai smulkiai pasakojama egiptiečių ir tibetiečių Mirusiųjų knygose. Sielos kelionėse svarbu sielos apsivalymas ir tolesnis vystymasis. Budizme kelionė lyginama su gimimu, dvasinės inkarnacijos seka iki panirimo į nirvaną. Psichoanalitiniu požiūriu kelionė gali būti suvokiama kaip simboliška svajonė ir permainų noras" (U. Becker, 1995, p. 113).

Analitinėje psichologijoje herojaus kelionės tiesiogiai siejamos su Ego brendimu, su asmenybinio centro, adekvataus ryšio tarp Ego ir Savasties radimu.

Bendriausia prasme kelionės sapnai gali būti aiškinami kaip asmenybės transformacijos simbolis. Šie sapnai gali liudyti kai kuriuos šio proceso aspektus, reikšti asmens poreikį keistis, gali parodyti kelius ir numanomus pavojus.

SKRIDIMO SAPNAI

Skridimo sapnai – tai irgi kelionė, tačiau šio keliavimo išgyvenimas gana specifiškas. Skridimas – tai nežmogiškų galių įgijimas, buvimas aukštai, kur nėra žemės ir nėra pagrindo. Skridimas gali būti siejamas su paukščiais, jų galia skristi, migruoti. Literatūros šaltiniuose, kalbant apie skridimą, nurodoma pavydo paukščiams tema ir dangaus laisvės ilgesys.

Skridimas taip pat gali būti siejamas su augimo transcendencija, su harmonijos ilgesiu. Toussenel rašo, „mes pavydime paukščiams jų gero likimo...nes mes instinktyviai žinome, kad visiškos palaimos būsenos mūsų kūnai džiaugsis galėjimu skristi ir sukti ratus, kaip kad paukščiai tai daro danguje" (pagal J. E. Cirlot, 1996, p. 109).

Skridimo simbolizmas susideda iš įvairių elementų, kurių pagrindiniai kyla iš malonių pojūčių, dėl galėjimo judėti ore, ir tai kur kas subtiliau nei žemė ar vanduo. Kita vertus, skridimas yra tiesiogiai susijęs su simbolizmu ne tik galvojant

apie moralines vertybes, bet taip pat ir apie buvimo viršuje poziciją (*superiority*). Pozicija viršuje reiškia galimybę pažvelgti iš aukštai, iš toliau.

„Nuostabu ir didinga yra skristi. Vienintelis dalykas, kurį jūs turite atsiminti skrisdamas, – kad jūs skrendate. Nes jei pamiršite, imsite kristi žemyn" (J. E. Cirlot, 1996, p. 109). Sagose gebėjimas skristi arba keliauti su vėju simbolizuoja dvasinį atsipalaidavimą ir visur buvimą (J. C. Cooper, 1998, p. 69).

Skridimas – tai transcendencija, tai dvasios išsilaisvinimas iš materijos, tai dvasinis išsilaisvinimas iš mirties, perėjimas iš vienos ontologinės erdvės į kitą, perėjimas nuo sąlygotumo į nesąlygotumą. Sapne skristi – tai tuo momentu suvokti, ką reiškia transcendentinė būsena.

Pateiksiu sapno pavyzdį iš savo psichoterapijos praktikos.

Mes turėjome rasti naują vietą mokyklai. Nežinau, su kuo buvau. Mes skridome. Net ne lėktuvu, o turbūt savais sparnais. Viskas labai gerai matėsi. Buvo vasaros naktis. Tamsu. Po mumis plytėjo miestas, matėsi gražūs miesto žiburiai, tiltai, upė. Mes skridome pro tuos tiltus, mes matėme mažytes saleles toje upėje. Buvo labai gražu. Tyliai praskridome kažkokį apšviestą pastatą, kuris tarsi neturėjo stogo, nes matėsi, kas yra jo viduje. Ten buvo šviesu ir jauku. Pagalvojau, kad čia gera vieta mokyti. Paklausiau savo bendrakeleivio: „Kaip tu manai, ar tai gera vieta" (M., moteris, 55 metų, 1998).

Sapnuotoja sakė, kad sapnas jai padarė labai stiprų įspūdį. Kalbantis apie gyvenimo situaciją, kai buvo susapnuotas šis sapnas, sukilo daug gana sunkių jausmų, susijusių su sveikata (sapnuotoja jau vyresnio amžiaus), skausmingi prisiminimai apie netektis. Tačiau tai buvo pasakojama be pykčio, veikiau su liūdesiu ar humoru. Aiškinantis minėtą sapną, išryškėjo

pagrindinė jo žinia – įvardyti gyvenimo grožį: „Kad ir kokie būtų sunkūs išgyvenimai – vis dėlto gyvenimas gražus".

Skridimo sapnai taip pat gali perspėti asmenį, kad jis būtų atsargus aukštose vietose tiek realybėje, tiek simboliškai. Mitologijoje šį pavojų mini Ikaro mitas. Ikaras turėjo sparnus, džiaugėsi skrydžiu, bet pakilo per aukštai ir per arti saulės. Saulė ištirpdė sparnus ir Ikaras žuvo.

L. von Franz knygoje apie sapnus pateikia pavyzdį stiuardesės, sapnuojančios, kad skrenda. Šį pasikartojantį sapną L. von Franz interpretuoja kaip nerealistišką, atitrūkusį nuo žemės, paviršutinišką požiūrį. Tokia pozicija gali būti labai maloni, bet galiausiai vedanti prie krizių. Tokie žmonės bendraudami flirtuoja ir yra žaismingi, tačiau nesugeba užmegzti tvirtesnių ryšių (Boa Fraser, 1994, p. 266).

Dėl skridimo sapnų L. von Franz kelia ir kitų hipotezių. Ji teigia, kad tokie sapnai gali reikšti per didelį energijos koncentravimą į racionalumą ir plaukiojimą padebesiais, atitrūkimą nuo žemės ir nuo savo kūno. O tai irgi yra tam tikra asmenybės vienpusiškumo išraiška.

Literatūros šaltiniuose skridimas siejamas su kritimu. Pakilimo ir kritimo motyvą iliustruoja jau minėtas Ikaro mitas. Autoriai, aiškindami skridimo sapno simboliką, visada perspėja apie nuopuolio grėsmę.

Taigi bendriausia prasme skridimas siejamas su erdve ir šviesa, psichologiškai tai minties ir vaizduotės simbolis, tačiau taip pat tai gali būti perspėjimas apie per didelį atotrūkį nuo žemės ir galimą kritimo pavojų.

KRITIMO SAPNAI

Kritimas sapne dažnai išgyvenamas kaip visiškas padėties kontrolės praradimas, dingsta bet koks pagrindas ir stabilu-

mas. Kritimas dažnai išgyvenamas su siaubu, su mirtinos grėsmės nuojauta. Dažnai pabundama iš siaubo ir net pastebima tam tikra fiziologinė reakcija – širdies plakimas, vadinamasis šaltas prakaitas ir stiprus nerimas.

Aiškinantis šio motyvo simbolinę prasmę, kritimo tema suprantama ne tik kaip fizinis veiksmas, bet ir kaip psichinis nuopuolis. Įvairūs šaltiniai, analizuodami archetipines kritimo motyvo prielaidas, jo simboliką sieja su nuopuolio tema, su išvarymo iš Rojaus motyvu mitologijoje.

Buvimas Rojuje aprašomas kaip dieviškas buvimas. Tai vienovė su pasauliu, harmonija su gamta ir su savimi, kuri patiriama kaip visiška palaima. Išvarymas į žemę reiškia gyvenimą, kupiną kančių ir nepriteklių, reiškia skausmą ir mirtį. Tam tikra prasme išvarymas iš Rojaus – tai dieviškos būties pasikeitimas žmogiškąja. Nuopuolio tema – tai nuodėmės, gėdos ir kaltės tema.

Psichologiškai kritimo sapnai aiškinami įvairiai.

Remiantis egzistenciniu požiūriu, kritimo sapnas gali būti suprantamas kaip impulsas viską mesti, vengti pastangų ir atsakomybės. Klasikinės psichoanalizės požiūriu šis sapnas gali būti aiškinamas kaip impulsas grįžti į ankstesnes vystymosi stadijas. Tai primityvesnis elgesys ir infantilesnis pasaulio ir savęs aiškinimas. Anot adleristų, kritimas sapne atspindi baimę prarasti prestižą (E. Briedienė, 2000, p. 32).

Pagal analitinės psichologijos koncepcijas, kritimas aiškinamas kaip priešiškumas Savasties archetipui arba kaip Ego pažadinimas iš susiliejimo su pasąmone būsenos. Tai gali būti poreikis arba būtinybė vėl atsidurti ant žemės.

Kai kurie autoriai šiuos sapnus aiškina gana konkrečiai, kritimą sapne sieja su kontrolės praradimu. Šis motyvas gali kilti iš įkyraus noro kontroliuoti įvykius ir kitus žmones (A. Stevens, 1995). Toks sapnas gali būti per didelio poreikio kontroliuoti kompensacija. Sapnas gali padėti išugdyti paprastesnį požiūrį save, į kitus, į šeimą, į darbą.

Kartais kritimo sapnas gali būti susijęs su išoriniu pasauliu ir su jo įvykiais, kaip numatomų praradimų ar psichologinių nuopuolių išraiška. Simbolių žodynuose nurodoma, kad „žmogaus kritimas, arba nuopuolis, siejamas su žmogaus įsitraukimu į materialų ir individualų pasaulį, vadinasi, žmogus pamiršo savo dieviškąją prigimtį, jis prarado Rojų" (J. C. Cooper, 1978, p. 64).

Visos minėtos hipotezės kritimo sapnus vertina gana moralistiškai ir nepalankiai. Tuo tarpu senosiose kultūrose tokių sapnų aiškinimas nėra toks vienareikšmiškas. K. Stiuartas, aprašydamas pirmykščių kultūrų sapnus ir jų aiškinimą, pažymėjo, kad kritimo sapnas gali būti suprantamas kaip kvietimas keistis, išgyventi kitokį patyrimą. Aiškinant tokį sapną, prašoma susapnuoti dar vieną arba pasitelkti vaizduotę ir pasižiūrėti, kur nukrista. Pateiksime K. Stiuarto aprašytą pavyzdį, kaip aiškina kritimo sapnus *Senoi* gentis.

Vienas iš dažniausiai pasitaikančių sapnų – kritimo sapnas yra susijęs su nerimo ir siaubo išgyvenimu. Kai genties vaikas papasakoja tokį sapną, suaugusieji gana entuziastingai reaguoja: „Tai – puikus sapnas, vienas iš geriausių, kokį žmogus gali susapnuoti. Kur tu kritai ir ką radai?" Suaugusieji panašiai komentuoja ir vaikų lipimo, skridimo sapnus. Vaikas, kaip ir mūsų visuomenėje, atsako, kad tai nėra taip nuostabu ir kad jis išsigandęs pabudo ir nesuspėjo pamatyti, kur nukrito. „Tai klaida, – atsako suaugusieji. – Visa, ką tu darai sapne, turi tikslą, kurio tu nesupranti. Tu turi atsipalaiduoti ir džiaugtis, kad skrendi ar krenti. Kritimas yra greičiausias kelias pasiekti dvasių pasaulio galias, kurios atsiveria tavo sapne. Kitą kartą, kai sapnuosi, kad krenti, prisimink, ką sakiau. Kai taip darysi, pajusi, kad keliauji prie galios šaltinio, kuris ir lėmė, kad kristum. Kritimo dvasios myli tave ir kviečia tave į savo žemę. Tau reikia atsipalaiduoti ir išlikti budriam, kai jos priartės. Tau gali būti baugu, bet nesitrauk. Galbūt atrodys, kad miršti, tačiau tuo metu tu peri-

mi jėgas iš kito pasaulio, savo dvasinę galią, kuri buvo nuo tavęs nusisukus, o dabar nori, kad tu vėl ją turėtum."

Nuostabiausia tai, kad taikant visus šiuos būdus: gyrimą, kritiką, įtaigą ar patarimus, sapnai tikrai iš kritimo baimės pasikeičia į skridimo džiaugsmą. Tai atsitinka kiekvienam *Senoi* gentyje. Tariamos piktosios dvasios tampa gerosiomis.

Senoi gentyje mokoma, kad sapnuotojas arba sapno „aš" turi būti aktyvus pavojaus akivaizdoje, turi pats atakuoti arba šauktis į pagalbą kitus draugus. Net bloguose sapnuose tikri draugai niekada nepuls ir visada padės. Jeigu sapne kokia nors figūra yra priešiška ar nepadeda, tai ji tik dėvi draugo kaukę, o iš tikro tokia nėra. Jeigu sapnuotojas puola ir užmuša priešiškai nusiteikusįjį, tai vėliau jis iškils kaip tarnas. Sapno figūra tol yra priešiška ir bloga, kol mes jos bijome, kol bijome su ja susitikti ir susiremti, jei reikia.

Šiame darbe akcentuojamas Ego aktyvumas. Tam tikrose kultūrose vienas iš sapno aiškinimo aspektų yra sapno Ego lavinimas veikti sapno eigą. Šis patyrimas aprašomas ir gana žinomo autoriaus Kastanedos darbuose. Jo žodžiais tariant, aktyvumas sapne ir gebėjimas veikti sapno eigą yra vienas iš asmeninės galios požymių.

Kaip matyti, šis darbas iš dalies pagrįstas įtaiga, iš dalies sapno Ego lavinimu. Kritimo motyvas vertinamas ne moralinėmis kategorijomis, o kaip tam tikro proceso dalis. Pakilus per aukštai, galima kristi, bet, nukritus ir esant žemai, vėl galima pakilti ar prisikelti.

MIRTIES SAPNAI

Mirtis sapnuojama gana dažnai. Žmogus gali sapnuoti artimųjų mirtį, gali matyti save mirusį, sapne gali susitikti su jau seniai išėjusiais Anapilin. Ir viena, ir kita yra mūsų įsivaizduojamo Mirties pasaulio atšvaitai.

Kaip rodo praktika, žmonės šiuos sapnus paprastai prisimena labai ryškiai ir vertina juos kaip reikšmingus gyvenimo įvykius. Mirties sapnai – tai prisilietimas prie paslapties, tai galios ir nežinomos būtinybės išgyvenimas. Paprastai apie šiuos sapnus kalbama pagarbiai, su tam tikra baime ar nerimu. Paskaitose apie sapnus iš auditorijos beveik visada nuskamba klausimas, o ką reiškia sapnai apie mirtį. Aiškinant tokį sapną, nėra vieno atsakymo ir galimos įvairios hipotezės apie sapno reikšmę.

Mirtis – tai nematoma gyvenimo dalis, tačiau, anot literatūros šaltinių, ji visa žino, nes visus mato. Kultūros šaltiniuose mirties dievybė dažniausiai vaizduojama kaip skeletas su dalgiu, giltinė ir t. t. Senosiose kultūrose mirties pasaulis siejamas su požemiu, todėl mirtį simbolizuoja ir kai kurie šio pasaulio gyventojai – žaltys, skorpionas. Vėlesnių kultūrų mitologijoje mirtis siejama su žmogiškomis figūromis, pavyzdžiui, mirties dievas Tanatas arba sena moteris. Beje, analizuojant senų žmonių sapnus Lietuvoje, mirtis gana dažnai siejama su didele juoda moterimi, kurios apsilankymas sapnuose gali būti lemtingas. Indijoje mirtį simbolizuoja šokėja, kartais graži jauna mergina. Šiva yra šokio ir mirties Dievas. Su mirtimi siejama ir pragaro simbolika, ir palydovai, saugantys mirties pasaulį.

Dvasiniuose mokymuose tikima, kad mirtis – tai dvasinio atgimimo sąlyga. Iniciacijose mirties tamsa patiriama kaip būtina sąlyga užgimti naujam žmogui. Daugelyje kultūrų mirtis traktuojama kaip prisikėlimo sąlyga, vieno būties moduso pasikeitimas kitu.

Gamtos pasaulyje mirtis yra tam tikros gyvybės formos pabaiga, kartu ir gamtos atsinaujinimo, gyvenimo šaltinis. Tai ne tik dvasinis atgimimas, bet ir materijos atsinaujinimo sąlyga. Jei gamta neapmirtų žiemą, ji negalėtų vėl prisikelti pavasarį. Mirtis įgalina gyvenimo kaitą, nubrėžia jo ribas ir taip paradoksaliai kuria gyvenimą kaip nepakartojamą visumą.

Psichologijos teorijose mirties sapnai įvairiai aiškinami. Pagal S. Freudą artimo mirtis sapnuose, tai neišspręsto Edipo komplekso išraiška. Kitais žodžiais tariant, mirties sapnavimas – tai mirties troškimas, tai paslėpta agresija, pasireiškianti per sapną. Knygoje „Sapnų aiškinimas" S. Freudas pateikia pavyzdžių, kur mirties sapnus aiškina kaip paslėptų norų įgyvendinimą. Pavyzdžiui, moteris sapnuoja artimo asmens mirtį, nes pasąmoningai žino, kad per laidotuves galės susitikti mylimą žmogų. Šiuo atveju sapną apie mirtį lemia nuslopintas seksualinis troškimas (S. Freud, 1953). Apskritai S. Freudas į mirties faktą sapne žiūri gana vienareikšmiškai, aiškina jį arba kaip paslėptos agresijos, arba kaip slopinamų seksualinių instinktų išraišką.

C. G. Jungas, analizuodamas mirties sapnus, nurodo įvairesnes tokių sapnų reikšmes. Sapnai, kuriuose asmuo regi artimojo mirtį, gali būti įspėjamieji ir pasirodyti prieš tikrą to žmogaus mirtį. Raštuose C. G. Jungas cituoja pavyzdžius, kaip sapnai tarsi nujautė artimo žmogaus ar net numatė paties sapnuotojo mirtį. Tokie sapnai gali būti susiję su žinojimu, kad kitas žmogus nepagydomai serga. Arba galima susapnuoti ir be jokio sąmoningo žinojimo, daugiau pasąmoningai nujausti.

Beje, ši nuostata gana dažna populiariojoje psichologijoje ir ypač senų žmonių sapnuose. Kartu su Vilniaus universiteto studentais tyrinėjome surinktų senų žmonių sapnus. Viena iš dominuojančių sapnų tendencijų – tai ženklai apie artimo žmogaus mirtį arba savo pačių mirties nuojautos. Aiškinantis sapnus, žiūrima, ar gyvenimas iš tikro patvirtino sapnuotas nuojautas, ar ateitį numatantys ženklai buvo teisingi. Šis aspektas gali būti nulemtas ir amžiaus, taip pat ir to, kad šie sapnai paprastai yra gerai įsimenami.

Mirties sapnai yra svarbi gedėjimo proceso dalis. Šiuolaikinė autorė V. Kast, knygoje „Gedėjimo metas" analizuodama analitinę praktiką ir aprašydama gedėjimo fenomenolo-

giją, teigia, jog praradus artimą žmogų reikia laiko, kad psichologiškai būtų susitaikyta su šiuo praradimu. Kai iš šio gyvenimo pasitraukia kas nors mums labai artimas, tada ir mumyse pačiuose kažkas numiršta. Tam tikra mūsų dalis tarsi nutyla ir kai tapatinamės su šia dalimi, mes lyg ir apmirštame. Galima vadinti šią savęs dalį savotiška subasmenybe, kuri tam tikromis gyvenimo situacijomis būtų svarbiausia. Kai ji išeina, reikia gyventi be jos (V. Kast, 1988).

Gedėjimo laikas, kaip ir kitos krizės, turi skirtingas fazes, kurias žmogus nevienodai išgyvena. Pirmiausia jis kurį laiką emociškai negali susitaikyti su mirties faktu. Šis jausmas gali atsispindėti sapnuose, kuriuose žmogus sapnuoja savo artimąjį dar gyvą arba prisikeliantį iš karsto, iš kapo duobės ir vėl gyvenantį.

Po šios ignoravimo fazės gali sekti jausmų sumaišties, pykčio ir gilaus liūdesio jausmai. Juos išgyvenęs, žmogus tarsi susitaiko su mirties faktu ir mokosi gyventi kitaip. Visas šias fazes lydi ir tam tikri sapnai, susiję su mirusiuoju. Gali būti iš naujo sapnuojamos laidotuvės, gali kartotis mirimo procesas arba jau minėtas prisikėlimo motyvas, arba tai, kad mirusysis yra dar gyvas. Šie sapnai apie mirtį daugiau atspindi objektyvią realybę ir yra svarbi psichologinės praradimo integracijos dalis. Psichologinis atsisveikinimas užtrunka ilgiau ir sapnai padeda šiam procesui.

Tiek mirties nuojautos ir numatymo, tiek gedėjimo proceso sapnai – tai daugiau sapnai, kurie atitinka C. G. Jungo nurodomą objektyvųjį lygmenį. Jų reikšmės siejamos su objektyviais įvykiais ir išgyvenimais. Tačiau mirties sapnai gali atspindėti ir subjektyvųjį lygmenį ir tada tokius sapnus galima įvairiai aiškinti.

Psichologiniame lygmenyje mirties sapnas gali būti suprantamas kaip ryšio nutraukimas ir atsiskyrimo išraiška. Analitinėje praktikoje neretai nagrinėjami tokie sapnai, kai žmogus sapnuoja savo tėvo, motinos ar kito reikšmingo asmens,

prie kurio buvo prisirišęs, mirtį. Tokie sapnai dažniausiai aiškinami subjektyviu lygmeniu kaip atsilaisvinimas nuo tėvo ar motinos komplekso. Tai svarbi asmenybės brandos pakopa. Šiuo atveju sapnuojama artimųjų mirtis neturi nieko bendra su galima fizine šių žmonių mirtimi. Toks sapnas – tai daugiau vidinio darbo atspindys, o ne sąsajos su išoriniu pasauliu. Mirtis aiškinama kaip tam tikrų kompleksų aktualumo praradimas, kaip atsiskyrimo išgyvenimas, o tai yra svarbi augimo sąlyga. Tokie sapnai gali pasirodyti prieš didelius gyvenimo pokyčius, prieš vedybas ar kelionę, kurie suprantami kaip asmenybės virsmas.

Mirties sapnai gali būti susiję su Ego vaizdinio ar savęs vaizdo kaita. Ypač kai sapnuojame ir matome save mirusį. Simbolinė Ego mirtis – būtina transformacijos ir Ego atsinaujinimo sąlyga.

Apie mirties sapnus daug rašo jau minėtas analitikas J. Hillmanas. Anot šio autoriaus, šiuolaikinė kultūra ignoruoja mirtį, ignoruoja gelmes. Sapnai ateina iš požemio ir iš mirties pasaulio. Patirti mirtį, nusileisti į požemį – būtina sielos kūrimo sąlyga. Požemio patyrimas daro mus kantresnius. „Jūsų kantrybė yra jūsų siela" – šis alchemikų posakis reiškia, kad siela atrandama priimant kančią, kenčiant ir laukiant, kol ji praeis. Terapija yra dėmesingas atsidavimas ir laukimas... Mirties laukimas metaforine prasme, nes siela yra nemirtinga (J. Hillman, 1979).

Mirties prisilietimas yra esminė sąlyga kisti sąmonei. Šis aspektas akcentuojamas iniciacijos procese, kurio struktūra yra archetipinė transformacijos proceso išraiška.

Taigi sunku nurodyti bendriausias mirties sapnų reikšmes, nes šie sapnai gali būti susiję su objektyvia realybe, taip pat su vidinio pasaulio pokyčiais. Mirtis yra kaip tam tikro buvimo pabaiga, o kartu ir kaip kitokio buvimo sąlyga. Tačiau ar visada sapnai apie mirtį žada kitokį buvimą, lieka paslaptis.

NERIMO SAPNAI

Nerimo sapnams gali būti priskiriami sapnai, kuriuose žmogus skuba ir niekaip nespėja arba laiko egzaminus nepasirengęs, arba yra įkyriai persekiojamas. Sunku aprašyti tokio patyrimo fenomeną, nes šių sapnų simbolika gana smarkiai skiriasi ir priklauso nuo individualios patirties. Nerimas pats savaime kaip emocija yra neapibrėžta būsena. Kai kurios psichologijos teorijos net teigia, kad nerimas yra tik tam tikra perėjimo būsena, kad jį iškentus išsikristalizuoja aiški emocija – liūdesys, pyktis ar baimė.

Kitos teorijos, pavyzdžiui, analitinė psichologija, teigia, kad nerimas yra pirminė ir savarankiška emocija, kylanti iš pasąmonės kaip reakcija į numatomus pokyčius. Nerimas gali kilti iš kolektyvinės ir iš asmeninės pasąmonės ir gali būti reakcija tiek į kolektyvinius pokyčius, tiek į asmeninius.

Nerimas išgyvenamas kaip grėsmė identiškumui – asmeniniam, šeimos ar kultūriniam. Šiuolaikinis pasaulis nepaliaujamai keičiasi, todėl yra grėsmingas asmens tapatumo jausmui. Tad nenuostabu, kad šiuolaikinis žmogus dažnai išgyvena didelį nerimą.

Nerimo sapnai gali būti susiję su objektyviuoju lygmeniu. Jie gali atspindėti išorinio pasaulio grėsmes ir baimes. Šie sapnai susiję su baime, kad kažkas gali atsitikti.

Subjektyviuoju lygmeniu taip pat galimos kelios hipotezės. Anot S. Freudo, nerimo sapnai liudija asmenybės nepakankamą pusiausvyrą ir Ego silpnumą. Formuojantis sapnams, cenzorius yra nusilpęs, todėl sapnas atspindi vidinius konfliktus, kurie reiškiasi nerimu. Kitais žodžiais tariant, nerimo sapnai liudija, kad asmenybinė gynyba, kurią naudoja Ego, yra nepakankamai efektyvi.

Persekiojimo sapnai gali būti siejami su seksualinių troškimų slopinimu ir jų įkyriu noru prasimušti į gyvenimą.

Jungistinės pakraipos autoriai teigia, kad persekiojimo sapnai reiškia arba objektyvią baimę, arba tai, kad kažkas iš pasąmonės įkyriai nori prasimušti į sąmonę. Savastis siunčia ženklus ir nori, kad į tai būtų atkreiptas dėmesys. Pagal šią koncepciją nerimo ir persekiojimo sapnai liudija nepakankamą Ego ir Savasties ryšį.

Taigi nerimo sapnai gana dažnai susiję su realaus išorinio gyvenimo problemomis, bet taip pat gali atspindėti nepakankamą vidinio pasaulio darną ir kvietimą ką nors keisti.

TRAUMŲ SAPNAI

Tai sapnai, atkuriantys traumuojančius įvykius, turėjusius didelę įtaką budriam gyvenimui. Nurodoma, kad tokie sapnai būdingi potrauminiam stresui ar karo neurozėms. Traumos atsikartojimas padeda įveikti skaudų bejėgiškumą ir pasyvumą, patirtus per traumą. Tokie sapnai sapnuojami, kai Ego vėl gali patirti save kaip subjektą, o ne kaip pasyvų streso priėmėją.

Gavęs traumą žmogus dėl per didelio fizinio skausmo arba dėl psichologinio šoko negali emociškai reaguoti į tai, kas vyksta. Tam tikra prasme tuo metu žmogus reaguoja automatiškai, tarsi praranda subjektyvumą. Traumos išgyvenimas stumiamas į pasąmonę ir tarsi pamirštamas. Kartais šis jausmas taip ignoruojamas, tarsi ne tam žmogui tai būtų nutikę. Iškilusi panaši situacija ar panašūs santykiai gali vėl atkurti traumos potyrį ir visas su tuo susijusias reakcijas – didelį nerimą, baimę, agresiją, net tam tikrą emocinį šaltumą ir tarpasmeninių santykių problemas.

Sapnai padeda prisiminti nuslopintus dalykus. Prisiminimas ir emocinis reagavimas leidžia suvokti nuslopintą patirtį ir pajusti vientisesnį save. Subjektyvumo grįžimas yra esminė sąlyga, kad žmogus galėtų visapusiškiau bendrauti su kitu

(E. Whitmont, 1990). Tai yra svarbi „Aš–Tu" santykių sąlyga.

C. G. Jungas vadina šiuos sapnus *reakcijos* sapnais ir teigia, kad šis motyvas gali iškilti simboline forma ir kad laikas didelės galios neturi. Tam tikros traumos sapnuose gali atsikartoti ir po daugelio metų.

S. Freudas šiuos sapnus vadina tapatinimosi su agresoriumi sapnais ir vertina juos kaip *Superego* raidos pakopą.

Šiuolaikinėje psichoterapijos praktikoje traumos sapnai dažnai gali būti susiję su seksualinės prievartos išgyvenimu. Aišku, galimos ir kitos traumos, susijusios su fizinėmis nelaimėmis ar kitais traumuojančiais įvykiais.

Tipiškas yra ne tiek sapnų turinys, kuris priklauso nuo individualios patirties, tipiška yra psichikos galia reaguoti į traumą sapnuose ir taip palaikyti natūralią psichikos savireguliaciją ir pusiausvyrą.

Trumpai aptarėme kai kuriuos tipiškus sapnus. Tipiškų sapnų apie vandenį, ledą, ugnį neminėjome, nes juose daugiau atsispindi vienas simbolis, o ne bendras procesas. Apie juos užsiminėme, kai kalbėjome apie simbolius. Apie kai kuriuos kitus tipiškus sapnus, kurie atspindi pagrindinius gyvenimo įvykius – gimimą, vestuves – dar kalbėsime aptardami archetipų raidą ir individuacijos procesą.

VII SKYRIUS

SAPNŲ ANALIZĖS METODAI

Sapnai gali būti reikšminga psichoterapijos priemonė ir padėti asmenybei išgyti ir pasikeisti. Tačiau tam, kad tinkamai atvertume sapnų galimybes, turime žinoti būdus, kaip su jais elgtis.

Sapnas yra daugiasluoksnis reiškinys ir todėl jį galima įvairiai aiškinti. Pasak žydų Talmudo, tas pats sapnas gali turėti bent dvylika įvairių reikšmių. Psichologijos tekstuose irgi pabrėžiama, kad tas pats sapnas gali būti įvairiai aiškinamas ir kad visi aiškinimai dažniausiai yra hipotetinio pobūdžio. Išleista net keletas leidinių, kuriuose skirtingi autoriai bando paaiškinti tą patį sapną ir skirtingas šio psichologijos reiškinio interpretacijas (J. L. Fosshage, C. A. Loew, 1978).

Jau minėjome, kad sapno aiškinimas priklauso nuo psichologijos teorijos. Kitas svarbus dalykas, lemiantis, kaip mes suprasime sapną, yra metodai, kurie taikomi aiškinant konkretų sapną.

Psichologijos metodai bendriausia prasme apibrėžiami kaip tam tikro psichikos reiškinio įvertinimo būdai, pakankamai tiksliai jį apibūdinantys, numatantys jo kitimo dėsningumus. Autoriai, kurie daugiau domisi praktine psichologija, metodus apibrėžia gana aptakiai, skiria psichodiagnostikos ir psichologinio poveikio metodus. Psichodiagnostinio darbo metodai gana aiškūs, aprašytos jų taikymo procedūros, rezultatų apdorojimo ir analizės tvarka. Subjektyvumo atsiranda tuos rezultatus interpretuojant. Ypač tai pasakytina apie klinikinę psichodiagnostiką, kur duomenis bandoma interpretuoti sujungiant rezultatus, gautus taikant keletą metodų.

Taikant konkrečius metodus psichoterapijoje, akcentuojama ne tik metodas ar jo panaudojimo tikslumas, bet ir psichologo bei jo konsultuojamo kliento bendradarbiavimo svarba. Svarbūs šio bendradarbiavimo dinaminiai aspektai: abiejų dalyvių būsenos ir sąmoningumo kitimas, sąveikos pokyčiai ir kita. Metodai, anot C. G. Jungo, F. Perlso ir kai kurių kitų autorių, – tai būdai pasitikti kitą žmogų. Todėl jų taikymas priklauso nuo konkrečios situacijos. Gauti duomenys gali būti interpretuojami psichologo, gali būti aptariami kartu su klientu, gali būti apibendrinami siejant su ankstesniais duomenimis, ieškoma sąsajų ar pokyčių.

Šios bendros taisyklės galioja ir tyrinėjant sapnus. Yra konkretūs moksliniai metodai, taip pat daugybė psichologijos ir psichoterapijos metodų, kuriais tiriami sapnai. Analizuodami įvairius šaltinius, papasakosime apie taikomų metodų įvairovę ir jų galimybes.

SAPNŲ AIŠKINIMO BŪDAI SENOSIOSE KULTŪROSE

Pirmykštėse kultūrose sapnų aiškinimas buvo daugiau gydymo, iniciacijos ar kitokios dvasinės praktikos ritualo dalis. Aprašysime keletą jų.

Vizijos ieškojimas

Šiaurės Amerikos indėnų gentyse vienas pagrindinių šamano tapsmo ritualų yra vadinamasis „Vizijos ieškojimas". Šiame rituale, kaip ir daugelyje kitų, sapnas atlieka itin svarbią funkciją.

Šio ritualo esmė ta, kad šamanas, užmegzdamas ryšį su dieviškuoju pasauliu, gauna sau arba visai genčiai, arba tam tikram genties nariui svarbią žinią. Ritualas gali būti ir kaip brandos įteisinimas (iniciacija į suaugusiųjų pasaulį). Jis gali būti atliekamas, kai kas nors suserga arba kai genčiai iškyla svarbūs klausimai.

Kai kuriose gentyse tai dar vadinama „Verksmas dėl vizijos" arba „Vizijos šauksmas". Kadangi šios knygos autorei pačiai teko išgyventi tokį ritualą, tai kai kurie psichologiniai aspektai bus aprašyti ir kaip patirties apibendrinimas.

Kad ritualui būtų tinkamai pasirengta atliekamos įvairios procedūros. Viena iš tokių pasirengimo procedūrų yra švarinimasis indėnų pirtyje, kuri taip ir vadinasi „prakaito buveinė". Šioje pirtyje prausimasis nėra kasdienis veiksmas, o daiktai, kuriais naudojamasi, nėra paprasti daiktai. Ugnis, įkaitintas akmuo, pilamas vanduo – visa tai jau nebėra paprasti objektai, jie tampa tam tikros energijos nešėjais. Todėl su viskuo elgiamasi itin pagarbiai, pagarba reiškiama atitinkamais kreipiniais, malda, garsais ar judesiais.

Rengiantis šiam ritualui, kreipiamas dėmesys į dienos re-

žimą, maistą, kuris ribojamas, gyvenimo būdas artinamas prie askezės. „Vizijos ieškojimas" reiškia išėjimą iš įprastos vietos ir atsiribojimą nuo pasaulietiškojo gyvenimo. Vienatvė, askezė, malda, koncentracija ir meditacija yra savotiška sąlyga atsirasti sakraliai erdvei. Rengiamasi keletą dienų, o kartais ir visą savaitę. Ritualas irgi tradiciškai trunka ilgai. Kai kuriose gentyse tęsiasi keturias paras, kai kuriose šešias ir daugiau. Per ritualą šamanas ar jam prilygintas asmuo pasitraukia į tam tikrą vietą, gyvena izoliuotas, maksimaliai apriboti jo kasdieniniai gyvenimo įpročiai. Šamanas paprastai badauja, pageidautina, kad nemiegotų ir kad turėtų kuo mažiau ryšių su išoriniu pasauliu. Jis gali tylėti, melstis, šokti, dainuoti ar kitaip stengtis užmegzti ryšį su alternatyvia realybe. Šio ritualo rezultatas – vizija ar sapnas, per kurį dvasios prabyla į žmogų. Vizija šiuo atveju yra sakralios erdvės apraiška, reiškianti ryšio su dievų pasauliu užmezgimą.

Šamanistinėje praktikoje per viziją ar sapną šamaną dažniausiai aplanko gyvūnai, kurie, tikima, yra dievų pasiuntiniai. Įvairios gentys tiki, kad pirmas ryšis su dievų pasiuntiniais įvyksta per sapną. Tokie reikšmingi sapnai yra vienas iš atrankos kriterijų tampant šamanu. Gyvūno pasirodymas sapne reiškia naujos galios įgijimą. Taip pat svarbu, koks gyvūnas apsilanko sapne ir ką jis kalba šamanui. Paprastai gyvūno pasirodymas yra individualus dalykas, kartu reiškiantis ir to žmogaus individualią galią. Taigi sapnas asmeniškai yra reikšmingas įvykis ir kartais tų reikšmingų sapnų tenka laukti metų metais.

Anksčiau minėtos rengimosi procedūros – švarinimasis, tam tikra askezė, atsiskyrimas nuo išorinio pasaulio – būdingos daugeliui ritualų. Įdomu tai, kad šios šamanistinės iniciacijos sąlygos modifikuotos Egipto kultūroje, senovės Graikijoje, kur buvo įkurtos specialios sapnų šventyklos, mitologijoje esama sapnų dievų.

Kaip matyti, šios tradicijos jokių specialių metodų, kaip aiškinti sapnus, neturėjo. Svarbu ne tiek sapno vertinimas ar jo aiškinimas, kiek nusiteikimas įsileisti sapną, jam atsiverti. Atrodo, buvo tikima, kad nuo tinkamo pasirengimo priklauso ir sapnas, ir juo siunčiamas pranešimas.

Panašios tendencijos atsispindi ir ankstyvųjų civilizacijų tekstuose.

Yra išlikę šaltinių, aprašančių įvairius gydymo ar dvasinės praktikos ritualus, kurie būdavo atliekami senajame Egipte ir senovės Graikijoje. Vienas iš žymiausių ritualų, kuriame sapnas vaidina ypač svarbų vaidmenį, buvo vadinamasis inkubacijos ritualas.

Inkubacijos ritualas

Žodis inkubacija turi keletą reikšmių. Inkubuoti reiškia „produkuoti mažus paukščiukus, tupint ant jų arba palaikant šilumą kitomis priemonėmis". Lietuviškai tariant, inkubuoti – išperėti. Kita šio žodžio reikšmė – „subrandinti kokį nors dalyką, kol pasirodys konkretūs matomi ženklai" (pvz., ligos inkubacinis periodas). Dar viena žodyne nurodoma reikšmė – tai perėjimas iš vieno būvio į kitą. Taigi žodis nurodo laukimo, subrandinimo svarbą. Visos šios charakteristikos svarbios aiškinant sapnus. Aprašomame inkubacijos rituale svarbu ne sapno aiškinimas, bet pats sapno sulaukimas.

Asklepijo laikais buvo pastatyta 300 šventyklų, kuriose vykdavo gydymo taikant sapnus apeigos. Šios šventyklos paprastai būdavo statomos gražiose vietose tarp kalnų, miškų ir arti jūros.

Yra išlikę nedaug informacijos apie gydymo procedūras ir stebuklus Asklepijo šventyklose. Sergantieji prie jos ateidavo su viltimi, kad bus išgydyti. Kaip ir „Vizijos ieškoji-

mui", inkubacijos ritualui buvo svarbu tinkamai pasirengti. Švarinimasis (apsiplovimas ir apsivalymas) akcentuojamas visuose šios procedūros aprašymuose. Buvo tikima, kad prausimasis turi apsivalymo galią ne tik kūnui, bet ir sielai. Švari siela suteikia daugiau laisvės bendraujant su Dievu.

Po švarinimosi procedūros būdavo aukojama dievams. Aukos taip pat turėjo simbolinę reikšmę. Tai dievų galios pripažinimas ir aktyvus ryšio su jais ieškojimas. Po aukojimo ligonis būdavo vedamas miegoti į šventyklą (*abaton*), kur kušetė stovėjo prie Oneiro (sapno dievo). Jeigu ligonis negalėdavo judėti, jį lydėdavo kitas žmogus. Šio ritualo esmė – susapnuoti tinkamą sapną.

Abaton reiškia vietą, į kurią negalima ateiti nekviestam. Kitaip tariant, tie, kuriems buvo leista miegoti šventykloje, turėjo būti į ją pakviesti. Galbūt būti pakviestam Dievo ir buvo inkubacijos ritualo esmė.

Žinoma, kad deivė Izidė per sapną kviesdavo ateiti į jos misterijas. Ji bausdavo tuos, kurie ateidavo nekviesti. Ligonis šventykloje turėdavo susapnuoti teisingą sapną. Tai reikšdavo išgijimą. Jeigu sapne pasirodydavo Asklepijas, irgi visada reiškė išgijimą. Jis pasirodydavo pats arba jo palydovai: moteris, gyvūnai. Jeigu sapno nebūdavo, buvo manoma, kad ligonis nepagydomas. „Tik tam galima padėti, kuris yra pašauktas." Kartais šį ritualą kartodavo. Po ritualo viena iš aukų būdavo gaidys, kuris gali būti siejamas su prabudimu. Sapno atėjimas į sąmonę buvo vertinamas kaip savaime turintis išgijimo efektą (pagal C. A. Meier, 1989).

Taigi sapnų aiškintojų Asklepijo šventyklose nereikėjo. Kad asmuo išgytų, jam tereikėjo susapnuoti tinkamą sapną ir jį prisiminti. Rašoma, kad tais laikais buvo ir sapnų aiškintojų, tačiau jie dirbdavo ne šventyklose.

Sapnų užrašymas prasidėdavo nuo „kažkas pasirodė". Tai gali būti vertinama, kad pats sapnas yra tam tikras kito pasaulio apsireiškimas, ne tik asmeninis žmogaus išgyvenimas.

Sapnas pats savaime buvo gydymo įrankis. Taip pat didžiulę įtaką turėjo aplinka, dalyvavimas rituale ir rengimasis procedūrai.

Kaip matyti, tiek egiptiečių, tiek senovės graikų aprašyti sapnų ritualai yra daug kuo panašūs į anksčiau aprašytus šamanų ritualus. Dangaus ir Požemio skyrimas, reprezentuojamas atitinkamais simboliais, reiškė antgamtinės erdvės atsivėrimą. Tam tikros dievybės pasirodymas per sapną ir rengimasis ritualui yra gana panašūs. Vėlesnėse kultūrose skiriasi dievybės supratimas, labiau apibrėžta sapno simbolika ir ritualo struktūra. Ankstyvosiose kultūrose, kur sapnas buvo suprantamas kaip būdas pasiekti dvasių pasaulį, metodai yra daugiau ritualinio pobūdžio. Svarbiausias dalykas šiuose ritualuose yra sapno pasirodymas. Metodais stengiamasi jį prikviesti.

Askezė, tinkamas maitinimasis, režimas, meditacija, badavimas, švarinimosi ir valymosi procedūros neabejotinai turi įtakos ir psichikai. Anksčiau minėtas procedūras bando taikyti ir kai kurios šiuolaikinės transpersonalinės psichologijos pakraipos, kurios savo praktikose stengiasi pasiekti vadinamąsias alternatyvias sąmonės būsenas, svarbias naujo sąmoningumo atsivėrimui.

Ankstyvosiose kultūrose taip pat yra išlikę ir kai kurių aprašymų, kaip būdavo aiškinamas konkretus sapnas. Pirmieji tokie šaltiniai yra pasiekę mus iš antikos laikų. Metodologiniu požiūriu svarbus Aristotelio teiginys, kad svarbiausia, ką turi gebėti sapnų aiškintojas – „tai įžvelgti atitikmenis". Kitaip tariant, interpretuojant sapnus svarbu įžvelgti paraleles tarp sapno motyvo ir kažkokio motyvo, svarbaus budriame sapnuotojo gyvenime.

Šį principą savo darbuose konkrečiai demonstruoja jau minėtas antikos autorius Artemidoras. Jo pateikti pavyzdžiai, aiškinant tam tikrų sapnų simbolių reikšmes, kaip tik pa-

grįsti analogijos principu. („Sapnuoti vabalus reiškia nerimą... Ir vienas, ir kitas patyrimas gana panašus".)

Panašiu principu remiasi ir daugybė sudarytų sapnininkų. Pavyzdžiui, sapnuoti dumblą reiškia ligą. Vienas iš ligos aprašymų irgi yra savotiškas užklimpimas (Senasis lietuvių sapnininkas, 1997, p. 72).

Kitas svarbus metodologinis principas taip pat aprašytas Artemidoro darbuose – tai sapno siejimas su konkrečia gyvenimo situacija. Kada asmuo susapnavo tam tikrą sapną, kas būdinga sapnuotojui – šie ir kiti klausimai svarbūs aiškinant konkrečią sapno reikšmę ir siejant ją su tam tikru individu.

Plėtojantis psichologijos mokslui, vis labiau pabrėžiama konkretaus individo svarba. Ši tendencija ryški ir aiškinant sapnus. Tam tikros universalios simbolių reikšmės yra svarbios, bet jos negali tikti visiems individams. Sapno aiškinimas ir metodai vis labiau skiriami pabrėžiant sapno individualumą ir atskleidžiant sapno reikšmės asmeniškumą. Šias metodologines tendencijas aptarsiu siedama jas su konkrečiomis psichologijos teorijomis.

PSICHOLOGIJOS TEORIJOS IR PRAKTIKOS

Asociacijos ir sapnų analizė S. Freudo psichoanalizėje

Sapnų analizė yra vienas iš pagrindinių psichoanalizės metodų, leidžiantis tyrinėti ir atskleisti turtingą pasąmonės pasaulį. Sapno simbolių atkodavimas, susiejimas su konkrečia gyvenimo patirtimi yra sapno analizės esmė. Kaip tai pasiekiama? Trumpiausias atsakymas į šį klausimą – laisvųjų asociacijų tyrinėjimas.

Asociacijos atskleidžia du dalykus: sapno sąsajas su da-

barties aplinkybėmis ir sapno sąsajas su prisiminimais, glūdinčiais pasąmonėje. Laisvosios asociacijos padeda surasti tuos ryšius, kurie budrioje būsenoje yra paslėpti. S. Freudas teigė, kad sapnas iš esmės yra haliucinacinis noro išsipildymas. Jei noras suvokiamas kaip pavojingas, tai jis sapne reiškiamas simboline forma. Aiškindamas konkrečias sapno simbolių reikšmes, S. Freudas ieško universalių sapno simbolių prasmių, kurios dažniausiai susijusios su nuslopintais potraukiais. Asociacijos padeda suprasti, kodėl susiformavo vienoks ar kitoks simbolis, padeda rasti tam tikro simbolio priežastį. „Mūsų technikos esmė: remiantis sapno elementų sukeltomis laisvosiomis asociacijomis, reikia gauti aibę kitų vaizdinių – šių elementų pakaitalų, – kurie padėtų įminti tai, ką slepia sapnas" (S. Freud, (1917) 1999, p. 101).

Gali taip atsitikti, kad minčių ar vaizdinių, susijusių su sapno elementais yra labai daug, ir jų neįmanoma aprėpti. S. Freudas siūlo dirbti su keletu sapno fragmentų arba pasirinkti labai trumpus sapnus. „Užuot ėmęsi aiškinti ištisus sapnus, apsiribokime paskirais sapno elementais ir paėmę keletą pavyzdžių pažvelkime, kaip galėtume juos paaiškinti pasitelkę mūsų techniką" (ten pat, p. 105). Pavyzdžiui, „pacientas sapnuoja tokį epizodą: aplink ypatingos formos stalą sėdi keletas jo šeimos narių ir t. t. Dėl stalo jam kyla mintis, kad tokį baldą jis yra matęs lankydamasis vienoje šeimoje. Jo mintis keliauja toliau: toje šeimoje ypatingi tėvo ir sūnaus santykiai; netrukus jis priduria, kad panašūs ir jo santykiai su tėvu. Taigi stalas pateko į sapną tam, kad išryškintų šią paralelę". Tėvo ir sūnaus santykiai svarbi Edipo komplekso dalis, tad tikėtina, kad toliau analizuojant būtų tiriamos šio komplekso raiškos versijos.

Kitas svarbus sąpnų interpretavimo aspektas – tai simbolio aiškinimas. Anot S. Freudo, „Dauguma sapno simbolių yra seksualiniai simboliai. Kartu išryškėja ir keistas neatitikimas. Vaizduojamų dalykų yra tik keletas, o simbolių nepa-

prastai daug, tad kiekvienas tų dalykų gali būti pavaizduotas daugybe beveik lygiaverčių simbolių. Todėl vaizdas, kurį gauname aiškindami sapnus, sukelia visuotinį pasipiktinimą. Simbolio reikšmės, priešingai sapno vaizdų įvairovei, nuolat kartojasi..." (ten pat, p. 138).

Remdamasis paralelės principu, S. Freudas pateikia simbolių reikšmes, atkoduoja jų seksualinį latentinį turinį. „Moterų genitalijos simboliškai vaizduojamos visais objektais, kurie, kaip ir jos, pasižymi savybe apriboti tuščią, galinčią ką nors apimti erdvę". Tokie simboliai sapne gali būti buteliai, dėžutės, lagaminai, dėžės, laivas, spintos, krosnys, kambarys ir net bažnyčia ar koplyčia... Remdamasis tuo pačiu principu, S. Freudas aiškina ir vyrų genitalijų bei lytinio akto simbolius, pasireiškiančius sapnuose.

S. Freudas savo darbuose rėmėsi asociacijos principais, ieškodamas analogijų siekė atkoduoti paslėptą sapno prasmę. Asociacijos leidžia atskleisti tuos psichikos klodus, kurių sąmonės šviesa nepasiekia. Kai kurios S. Freudo hipotezės apie paskirų simbolių prasmę buvo ribotos ir tendencingos. Už tai jį kritikavo jo paties mokiniai ir bendražygiai, kurie plačiau ir išsamiau aiškino sapnų interpretavimo principus. Vienas iš tokių autorių yra jau minėtas C. G. Jungas, kuris įvairiapusiškiau analizuodamas sapnus taiko ir daugiau įvairių metodų.

Asociacija, amplifikacija ir sapno interpretacija C. G. Jungo analitinėje psichologijoje

Sapno analizė C. G. Jungo psichologijoje priklauso nuo to, koks yra sapnas: didysis ar mažasis, atitinka objektyvųjį ar subjektyvųjį lygmenį, ar tai yra naujas ar pasikartojantis sapnas ir t. t. Jeigu yra didysis sapnas, siekiama atverti archetipinių motyvų dėsningumus. Jeigu mažasis, tai asociacijomis

tiriami konkretūs kompleksai, jų struktūra, raiškos dėsningumai, sąveika su kitais kompleksais ir su Ego dariniu. Jeigu sapnas traktuojamas kaip atitinkantis objektyvųjį lygmenį, tai problemų bei jų sprendimo būdų analogijos ieškoma realiuose santykiuose. Jei sapnas atitinka subjektyvųjį lygmenį – tada tiriamos asociacijos, amplifikacijos ir keliamos hipotezės apie galimą sapno interpretaciją. Atsižvelgiant į pastarąjį kriterijų, skiriamas subjektyvusis ir objektyvusis sapno interpretacijos lygmuo.

Analitinėje psichologijoje daugiau dėmesio skiriama subjektyviajam interpretacijos lygmeniui. Net jei sapnas susijęs su išorine aplinka, jame veikia pažįstami žmonės ir sapne iškyla žinomos gyvenimo situacijos – sapnuotojui vis tiek keliamas klausimas, kodėl būtent šie žmonės ir būtent šios situacijos. Kokias savybes jie įkūnija, kokio komplekso ypatumus reiškia tam tikra konkreti sapno figūra.

Paprastai manoma, kad pažįstamos figūros įkūnija asmeninės pasąmonės tendencijas. Archetipines prielaidas reprezentuoja ne taip gerai pažįstamos figūros, keistos situacijos ir sunkiai paaiškinami simboliai.

Aiškinti sapnus reikia atitinkamos sapnuotojo nuostatos ir tam tikro psichologinio pasirengimo. C. G. Jungas rašė, kad nuolat nagrinėti sapnus ir tinkamai juos aiškinti reikalingas Ego pasirengimas pripažinti pasąmonės galią ir su ja bendradarbiauti.

Aiškinant sapnus remiantis C. G. Jungo analitine psichologija, minimos trys pagrindinės sąvokos: asociacija, amplifikacija ir interpretacija.

Asociacija

Tai spontaniškas minčių, suvokinių, vaizdinių, fantazijų siejimas su konkrečiu vaizdiniu. Asociacijų kilimo principai gali būti įvairūs: pagal psichologinę temą, pagal fizinį panašu-

mą, pagal priešybės (kontrasto) principą, pagal priežasties ir pasekmės dėsnį.

Tradiciškai laisvosios asociacijos pagal S. Freudą kyla vadinamuoju linijiniu, arba grandinės, principu. Šis principas reiškia, kad asociacija kyla iš pradinio stimulo (arba sapne iš sapno simbolio), tada kyla jau iš kilusios asociacijos, o tada iš po jos einančios ir t. t. Pavyzdžiui, mašina–greitis–kelias–pievos–vasara–atostogos–poilsis. Šiuo atveju mašinos simbolis sapne sukelia asmeninio gyvenimo poreikius ir norus ir šis sapno epizodas gali būti traktuojamas kaip poilsio troškimas.

Kitas pavyzdys: šuo–žmogaus draugas–ištikimas–žmonės neištikimi–jie apgauna–mano draugo apgaulė man įvarė nepasitikėjimą–gal ir ta mano depresija nuo to... Šiuo atveju simbolis atkoduojamas siejant sapną su konkrečiomis gyvenimo problemomis, tarpasmeniniais santykiais, draugo neištikimybe. Aiškinantis simbolį šiuo atveju buvo keliama asociacija iš vieno jo aspekto – šuns ištikimybės simbolio. O toliau šis aspektas siejamas su konkrečiu gyvenimu.

Remdamiesi šiuo principu, dirbo klasikinės psichoanalizės atstovai. Jiems sapnas ir sapno keliamos asociacijos buvo „kelias į pasąmonę" arba, kitais žodžiais tariant, tai buvo būdas pažinti pasąmonės tendencijas, konkrečius santykius ir t. t. Sapnas kaip užbaigta visuma nebuvo vertinamas. Asociacijos išvesdavo iš sapno erdvės į asmeninio gyvenimo užkulisius (latentinis sapno turinys).

Jungistai siūlo kelti asocijacijas rato principu, tuo būdu pabrėždami, kad sapnas kaip visuma taip pat yra svarbus ir kad teisingas sapno aiškinimas galimas atsižvelgiant į sapno visumą. Taip keliant asocijacijas, vis grįžtama į sapno erdvę. Pavyzdžiui, mašina–greitis, mašina–stabdžiai, mašina–energija, mašina–kontrolės galimybė, mašina – tai galimybė ką nors greičiau pasiekti. Nagrinėjamos šios asociacijos atsklei-

džia kiek kitokį turinį – tai daugiau susiję su galimybėmis ir su kontrolės poreikiu.

Šuo – tai žmogaus draugas; šuo – tarnauja žmogui; šuo - saugo namus; šuo – pyktis ir agresija; šuo – tai, ko aš bijau. Analizuojant šias asociacijas, atsiskleidžia vienas iš sapnuotojo kompleksų, tam tikras agresyvumas ir baimė. Kita vertus, žiūrint į ateitį šiame simbolyje nurodoma ir tam tikra prasmė. Kompleksas, šiaip ar taip, tarnauja ir saugo namus...

Matant viso sapno kontekstą, galima daugiau pasakyti apie šio psichologinio motyvo išgyvenimą ir kylančias problemas, patiriamas frustracijas ar galimus sprendimo būdus.

Asocijacijų kėlimas svarbus procesas, leidžiantis suprasti vaizdinio emocinį toną. Jos atspindi asmeninį patyrimo turinį ir tai, kaip šis vaizdinys siejasi su asmeniniu gyvenimu. Asociacijos gali padėti atskleisti, koks konkretus simbolis reiškia vieną ar kitą kompleksą, atskleisti kai kuriuos archetipinio motyvo aspektus. Anot J. Hallo, asociacijos padeda išaiškinti simbolio sąsajas su objektyvia realybe, taip pat yra subjektyvios realybės atspindys.

Kai kurie autoriai dar kalba apie archetipines asociacijas, kurių pavadinimas nurodo, kad asociacijomis sapno simbolius siekiama susieti su archetipiniu pasauliu (R. Jonson, 1986). Pats sapnuotojas stengiasi susieti sapno simbolį ar visą sapno temą su analogiška simbolika (ar tema) mituose, religijos tekstuose ar tam tikruose kultūros šaltiniuose. Archetipinės asociacijos artimos tam, kas klasikinėje analitinėje psichologijoje buvo įvardyta kaip sapno simbolikos amplifikacija.

Amplifikacija

Žodis reiškia išdįdinimą, išplėtimą. Amplifikacijos būdu simbolis siejamas su universaliomis temomis, su mitologija, istorija, religija ir kultūra. C. G. Jungas tai įvardija kaip simbolio pamatymą platesniame kontekste arba „objektyvios psi-

chikos audiny". Tai yra gilesnės simbolio prasmės ieškojimas pasinaudojant mitais, pasakomis, senovinių ir šiuolaikinių religijų tradicijų aprašymais bei pačiais religijos tekstais. Analitinės psichologijos terminais tariant, toks simbolio tyrinėjimas – tai šio simbolio siejimas su archetipų pasauliu.

Archetipai patys savaime nėra matomi. Jie neturi konkretaus turinio ir reiškiasi vadinamaisiais archetipiniais vaizdiniais. Archetipiniai vaizdiniai, kurie buvo reikšmingi daugeliui žmonių, buvo įtraukti į didelę simbolių sistemą ir gali būti užkoduoti folklore, pasakose, religijose.

Šiame darbo etape gali praversti simbolių žodynai, kurie pastaruoju metu gausiai leidžiami ir pasaulyje, ir Lietuvoje. Juose aprašyti konkretūs simboliai, jų prasmės ir raiška įvairiuose kultūros kontekstuose. Vienas iš solidesnių simbolių žodynų, išleistų Lietuvoje, yra iš vokiečių kalbos verstas Udo Beckerio „Simbolių žodynas". Štai kokios pateikiamos jau anksčiau minėto simbolio šuo reikšmės.

Šuo, „tikriausiai pirmasis iš žmogaus prijaukintų gyvūnų, nuo seniausių laikų interpretuojamas įvairiai (dažnai prieštaringai). Daugelyje kultūrų siejamas su mirtimi, jis saugo mirusiųjų šalį, yra sielų vedlys arba tarpininkas tarp mirusiųjų ir gyvųjų pasaulio (Anubis/Cerberis)... Kai kuriose kultūrose, pvz., Afrikoje, šuo kaip išmintingas gyvūnas yra laikomas civilizacijos pradininku, parnešusiu žmonėms ugnį, kita vertus, šuniui būdinga seksualinė jėga leidžia sieti jį su žmonijos pradininkų bei protėvių simbolika... Jis ir šiandien yra ištikimybės įvaizdis ir mitinis (pirmiausia moterų ir vaikų) padėjėjas bei gynėjas... Viduramžių mene šuo yra dvilypis: jis gali simbolizuoti pavydą ir tūžmą, blogio antpuolius ir tikėjimą bei ištikimybę. Baltasis šuo dažnai reiškia asmens, prie kurio kojų pavaizduotas, gerumą ir dievobaimingumą; taip pat gali būti laimingos santuokos simbolis; atgrasus, paprastai tamsių spalvų šuo, priešingai, simbolizuoja netikėlius ir pagonis..." (U. Becker, 1995, p. 273).

Kaip matome, šioje citatoje pateiktas simbolio aprašymas atspindi platesnes archetipines perspektyvas. Aprašant simbolį, pateikiamos prieštaringos jo reikšmės ir kartu akcentuojamas jo daugiareikšmiškumas ir visybiškumas. Šuo yra ne tik ištikimybės simbolis, jis gali reikšti ir pavydą. Šuo saugo mirties pasaulį, arba pragarą, bet taip pat yra palydovas ir tarpininkas tarp šio pasaulio ir anapusinio. Priešingų polių integravimas simbolyje ir jų aprašymas atspindi tam tikras psichinio gyvenimo archetipines prielaidas.

Simbolių žodynai siekia atspindėti universalias simbolio reikšmes, kurios, lyginant atskiras kultūras, kartais sutampa, o kartais yra priešingos. Analitinės psichologijos požiūriu žodynai tuo vertingesni, kuo labiau atspindi archetipines prielaidas, pasireiškiančias daugelyje kultūrų. Kai kurie žodynai sudaryti panašiai kaip enciklopedijos, juose aprašomos įvairios prasmės. Prie tokio tipo knygų būtų galima priskirti jau minėtą U. Beckerio žodyną ir Lietuvoje išleistas mitologijos enciklopedijas, mitologijos žinynus, taip pat religijos šaltinius. Tarp analitikų yra populiarūs J. E. Cirloto *A Dictionary of Symbols*, J. C. Cooper *An Iliustrated Encyclopedia of Traditional Symbols*, Herderio *Symbol Dictionary*, A. de Vries *Dictionary of symbols and Imagery* ir kiti (J. E. Cirlot, 1996; J. C. Cooper, 1978; de Vries, 1976). Minėti autoriai yra gerai susipažinę su dinamine psichologija, todėl jų nurodomos simbolių reikšmės ir šaltiniai yra pakankamai artimi psichologijos sričiai.

Kai kurie simbolių žodynai yra gana siaurai specializuoti ir atspindi vieną teorinę pakraipą. Toks Lietuvoje yra išleistas Günterio Harnischo „Didysis sapnų žodynas", kurio simbolių aiškinimas daugiau pagrįstas psichoanalizės teorija (G. Harnisch, 1999).

Lietuvoje yra pasirodžiusių leidinių, aprašančių simbolius senovės baltų kultūros požiūriu. Tokia yra Kultūros ir meno instituto išleista knyga „Augalų ir gyvūnų simboliai". Tai stu-

dijos apie žalčio reikšmę ir kita. Šie leidiniai yra neabejotinai vertingi, nes atspindi kultūrinį šalies ir istorijos kontekstą.

Keliamos hipotezės, kad individo psichika integruoja įvairius lygius, t. y. sąmonę, asmeninę pasąmonę, šeimos arba giminės pasąmonę, krašto, regiono ar visos šalies tam tikrą pasąmonę ir galiausiai kolektyvinę pasąmonę, kuri išreiškia universaliausias visos žmonijos tendencijas. Pagal šią hipotezę išeina, kad tam tikros šalies kultūrinių tendencijų studijos atskleidžia būtent to krašto kultūros nulemtą pasąmonės lygmenį, kuris yra svarbi asmens gelmių dalis.

Mitologijos, pasakų, religijos tekstų, žodynų studijavimas leidžia pamatyti įvairias konkretaus simbolio reikšmes. Konkrečiai aiškinant sapnus, ši dalis ypač svarbi, kai aiškinami vadinamieji didieji sapnai, siekiama geriau suvokti to asmens raidos dėsningumus ir specifiką. Amplifikacijos taip pat svarbios, kai sapnai atrodo visiškai neaiškūs ir kai iš tam tikro simbolio nekyla jokios asociacijos. Amplifikacijos gali būti pirma pažintis su tam tikru psichikos aspektu. Bendriausia prasme amplifikacija pateikia visybišką ir daugiareikšmišką simbolio aprašymą. Tai yra būdas plėsti sąmoningumą. Amplifikacijos yra svarbios, nes atveria bendražmogiškiausias patyrimo tendencijas ir leidžia jas perprasti. Psichoterapijos procese sėkmingos amplifikacijos reiškia ir platesnių prasmių atvėrimą, ir judėjimą naujo sąmoningumo link.

Interpretacija

Sapno analizės pabaigoje turėtų būti kokia nors interpretacija. Kitaip tariant, turėtų būti atkoduoti simboliai ir tai suteiktų naujo sąmoningumo, naujo supratimo. Interpretacija – tai sapno žinutės perskaitymas, kuris turėtų išplėsti sąmonės lauką.

Sapno žinutė turėtų būti perskaityta pirmiausia atsižvelgiant į asmens dabartinio gyvenimo kontekstą. Sapnas siūlo

platesnį turimos situacijos supratimą negu tą, kuris yra žvelgiant iš Ego pozicijų. Ego riboja realybės suvokimą, sapnas gali padėti pamatyti trūkstamas dalis ir visybiškesnį savęs ir situacijos vaizdą (J. Hall, 1980).

Nuolat analizuojant sapnus, atsekamos sapnų serijos, pasikartojantys simboliai ar tam tikri sapnų motyvai. Nagrinėjant sapnus, gaunama papildoma informacija ne tik apie gyvenimo situacijas, bet ir apie to žmogaus brendimą, jo pastovias ir dinamiškas vidinio pasaulio struktūras.

Kalbant apie interpretacijų tikslumą, reikėtų prisiminti, kad išaiškinimas visada yra hipotetinio pobūdžio, kad praėjus tam tikram laikui gali kilti visiškai naujas sapno ar jo simbolio supratimas. Kaip žinoti, kad interpretacija bent iš dalies teisinga?

Vienas iš bendriausių požymių galėtų būti sapnuotojo „O!", liudijantis tam tikrą sąmonės nušvitimą. Profesionalūs analitikai mini kitą dalyką – sėkminga interpretacija tarsi pastūmėja pirmyn terapijos procesą. Pavykus išaiškinti sapną, pasąmonė siunčia naujus sapnus, atsakydama į prieš tai iškilusius klausimus ar atverdama naujas galimybes. Vienas iš analitinės terapijos tikslų yra adekvačių santykių tarp Ego ir pasąmonės užmezgimas. Tai reiškia šių dviejų darinių tarpusavio bendradarbiavimą ir abipusę pagarbą. Sapnų pasirodymas būtų vienas iš tokio bendradarbiavimo požymių.

Jei sapnuotojas sutinka su sapno išaiškinimu, tai yra vienas iš požymių, kad jis yra teisingas. Jeigu sapnuotojas nesutinka ir priešinasi, tai gali būti, kad sapnuotojo Ego dar nepasirengęs išgirsti šią informaciją, kad jis dar nėra tam subrendęs. Sapno aiškinimo atmetimas gali būti pasipriešinimo, taip pat perkėlimo ir kontraperkėlimo santykių raiška. Sapno interpretacija gali būti atmetama ir dėl to, kad ji paprasčiausiai netinka sapnuotojui, nes atspindi ne sapnuotojo, o psichoterapeuto kompleksus. Jei aiškinimas teisingas,

tai sapnuotojas pateikia naują medžiagą. Jei pacientas užsisklendžia, vadinasi, aiškinimas greičiausiai yra neteisingas.

Sapno interpretacija turėtų būti asociacijų ir amplifikacijų jungimas į visumą. Jei iškyla kelios interpretacijos, siūloma jas visas užrašyti (R. Jonson, 1986). Kitas svarbus aiškinimo tinkamumo kriterijus – sapnuotojo jausmai. Jei pasiektas išaiškinimas sukelia kokius nors jausmus, galima kelti hipotezę, kad jis tinka. Tai yra tarsi nušvitimas jaučiant naują energiją. Galima rinktis iš priešingų aiškinimų. Jei interpretacija netinka, reikia apversti ją aukštyn kojomis ir pažiūrėti, kas bus. R. Jonson nurodo keturis pagrindinius principus, kurie svarbūs suvokiant, ar aiškinimas teisingas.

Pirma. Pasirink aiškinimą, kuris nurodo ką nors nauja, ko iki tol nežinojote. Ką nors nauja, o ne tai, kas patvirtina jūsų jau turimą žinojimą. Jei sapnas vėl pasikartoja, vadinasi, nesugebėjote teisingai perskaityti jo siunčiamos žinutės.

Antra. Vengti aiškinimų, kurie lemia Ego ribų praradimą arba labai giria ir aukština sapnuotoją. Sapnai yra kaip reporteriai, jie surenka žinias ir pateikia kita forma. Jie neturi tokių žinučių, kurios lemtų egoistinį pasitenkinimą ar Ego silpnėjimą. Sapnai dažniausiai nurodo neužbaigtus dalykus, nurodo kitą žingsnį, kurį reikėtų žengti bręstant. „Vidiniame gyvenime nėra stočių laurams", „Jei suvokiate sapną kaip jus sveikinantį laišką – į tokią interpretaciją reikia žiūrėti atidžiai".

Trečia. Vengti tokių aiškinimų, kurie mažina asmeninį atsakomybės jausmą, perkelia atsakomybę kitiems. Visada kyla pagunda kaltinti kitus. Bet sapnai nesirūpina kitais. Jie rūpinasi sapnuotojo vidumi ir požiūriu į išorinius dalykus.

Ketvirta. Išmokti gyventi su sapnais ir visada juos stebėti. Sapnas gali būti suprastas kaip dalis susiklosčiusių įvykių, bet gali būti ir didysis sapnas, atskleidžiantis panoraminį vaizdą. Kas yra dabar, bet taip pat, kas bus ateityje. Kartais sap-

nų prasmė paaiškėja tik po tam tikro laiko. Turėtume išmokti grįžti prie savo sapnų. Kai kurie sapnai eina prieš sąmonėjimo procesą ir yra kaip Ego vedliai. (R. Jonson, 1986).

Prieš pradedant aiškintis sapną, labai svarbu išsamiai susipažinti su jo erdve. Kartais siūloma tą patį sapną pasakoti keletą kartų. Kartais užduodami papildomi klausimai apie sapne veikiančių figūrų dydį, spalvą, buvimo vietą, judėjimo kryptį ir kita. Svarbu atkreipti dėmesį į tas detales, kurios sapnuotojui atrodo visai nereikšmingos ar net sąmoningai nutylimos. Šie aspektai liudija Ego požiūrį, kuris ne visada nori matyti visumą.

Kaip šie metodai veikia praktiškai? Analizuodama konkretų sapną, pabandysiu atskleisti kai kuriuos metodus.

Sapno analizės pavyzdys

Sapnuoju, kad miesto aikštėje matau moterį su jojiko drabužiais, už pavadžio ji veda arklį... Aikštėje girdėti garsi muzika ir ta moteris juda muzikos ritmu. Aš stebiuosi, kodėl ji nejoja, o veda per iš kažkur atsiradusius bėgius tą žirgą, kuris yra gražus, stiprus ir geros veislės. Ir čia pat gaunu atsakymą – pro šalį pralekia kažkas ant žirgo, bet greitis toks didelis ir tas jojikas taip prisiplojęs prie žirgo, kad, atrodo, liko tik jo šešėlis... Kitas sapno epizodas – lyg esu prie stalo su tėvais. Kažkoks keistas jų amžius: motinai apie keturiasdešimt, tėvui – penkiasdešimt. Žinau, kad jie keliauja po Europą ir dabar mes susitikome... Vėl prabėga žirgas ir iš priešakio ateina vyras, vidutinio amžiaus, skvarbių akių. Rankoje laiko lasą, švysteli jį ir suprantu, kad pataikė užmesti žirgui ir dabar jį galima valdyti. Nusistebiu, kaip jis galėjo taip lengvai pataikyti. (G., moteris, 38 metų).

Vienas iš reikšmingiausių sapno simbolių, apie kurį sukasi visas sapno veiksmas, yra žirgas. Žirgas asocijuojasi su ener-

gija, su jėga, su tuo, ką nelengva pažaboti. (Nors tik arkliai ir yra žabojami, vis dėlto sapnuotoja prisiminė iš vaikystės, kad ji šiek tiek prisibijojo tų stambių gyvūnų, kad jai būdavo mirtinai baisu, kai arklys labai smarkiai traukdavo vežimą arba kai arkliai, pasibaidę mašinos, tapdavo nevaldomi.)

Taigi asmeninės pasąmonės lygmenyje žirgas įkūnija prieštaringus jausmus. Viena vertus – tai jėga ir energija, kita vertus – tai baimė kažko galingesnio, ką sunku suvaldyti, tai tam tikra grėsmės nuojauta.

Kokios šio simbolio archetipinės tendencijos? Aprašant platesnį šio simbolio kontekstą, matyti, kad jis yra gana prieštaringas. Šamanistinėse kultūrose arklys neretai yra šamano palydovas, padedantis keliauti į Požemį ir į Dangų. „Arklys vaizduojamas jau akmens amžiaus uolose. Suvokiamas kaip chtoninė būtybė, siejama su ugnimi ir su vandeniu... Buvo artimas mirties karalijai ir laikomas sielų valdovu, todėl kai kada užkasamas kartu su valdovu... Arklio aukos buvo laikomos kilniausiomis iš visų aukų..." Vėlesnėse kultūrose „šis simbolis gali būti džiaugsmo ir pergalės simbolis (Platono „Faidre")". Krikščioniškoje simbolikoje arklys, baltasis arklys, laikomas „Kristaus triumfatoriaus" ar „Apokalipsės raitelių" gyvuliu. Simbolizuodamas jaunystę, jėgą, seksualumą ir vyriškumą arklys dalyvauja tiek tamsioje, tiek šviesioje anksčiau minėtos simbolikos pusėje" (U. Becker, 1995, p. 24).

G. Harnischas, aprašydamas šį simbolį, ypač akcentuoja arklio ir jo šeimininko ryšio glaudumą. Jis teigia, kad „Antikos mituose, sakmėse ir pasakose arklys įkūnija biologines gyvenimo galias". Kai kuriose psichoanalitinėse interpretacijose arklys yra libido simbolis (G. Harnisch, 1999).

Taigi vienas iš bendriausių šio sapno motyvų – prieštaringumų kilimas ir jų integracija. Kitaip tariant, tai yra energi-

jos kontrolės ir jos transformacijos klausimas. Sapno visuma ir kiti simboliai šią temą tarsi praplečia.

Sapnas prasideda miesto aikštėje. Aikštė siejama su „didele erdve, kur gali būti matomas. Aikštė – tai centras, tai vieta kur vyksta pagrindiniai miesto įvykiai: šventės, prekyba, skelbiami nuosprendžiai, vykdomas teisingumas. Prie aikštės yra bažnyčia. Jei sapne veiksmas vyksta aikštėje, ji simbolizuoja psichikos centrą" (G. Harnisch, 1999, p. 42). Tokie sapnai svarbūs susiformuoti naujam sąmoningumui. Palyginti su klasikinės dramos struktūra, šis sapno epizodas gali būti vertinamas kaip sapno pradžia, arba ekspozicija.

Moteris (ji gali būti aiškinama kaip sapno Ego) vedėsi tą arklį. Ji buvo apibūdinta kaip vidutinio amžiaus (apie 35 metų), gana gyvybinga ir sportiška. Emocinė jos būsena buvo kažkokia nenusakoma. Ši sapno figūra gali būti vertinama kaip vienas iš sapnuotojos Savasties aspektų. Sapno pradžioje ji atrodo tiesiogiai atsakinga už arklio kontrolę. Vedasi jį už pavadžio. Akivaizdu, kad po šio epizodo turėtų būti koks nors veiksmas, geriau atskleidžiantis ir arklio galias, ir tai, kaip ši moteris su juo elgsis. Interpretuojant šią dalį atrodytų, kad energija laikinai tik minimaliai kontroliuojama, neaišku, kas bus po to. Šį sapno epizodą būtų galima vertinti kaip probleminės situacijos iškilimą.

Toliau sapne dideliu greičiu prabėga arklys nešdamas raitelį, iš kurio likęs tik šešėlis. Šis epizodas skamba kaip tam tikras perspėjimas, kad arklio galia yra pakankamai pavojinga jojikui. Psichologiškai aiškinant, šį epizodą būtų galima vertinti kaip tam tikrą Ego susilpnėjimo pavojų, kaip susitapatinimo su archetipu grėsmę. Šiuo atveju išryškėja simbolio destruktyvioji pusė – arklys linkęs panikuoti ir prarandama kontrolė. Siejant tai su sapnuotojos psichika, galima įžiūrėti tam tikrus nerimo ir panikos požymius.

Tolesniame epizode matome moterį, vedančią arklį, bet kažkaip nepatogiai, nes jos kelias virsta bėgiais, arklys pradeda

bėgti, o ji ima jį vytis. Emocinė sapno įtampa kyla. Atrodytų, kad šis epizodas tik švelnesne forma patvirtina prieš tai minėtą tendenciją. Po šio epizodo sapnas netikėtai pasikeičia. Sapno Ego sutinka savo tėvus, kurie keliauja savo malonumui.

Aiškinantis asmenines asociacijas, paaiškėjo, kad sapnuotojos tėvas jau keletą metų yra miręs, kad motina yra vyresnio amžiaus. Sapnuotoja sakė, kad toks tėvų pasirodymas sapne ją labai nustebino, nes vargu ar realybėje jie būtų galėję leisti sau tokią prabangą. Jie visą gyvenimą labai daug dirbo ir leisti sau malonumus buvo gana svetima ir tėvams, ir pačiai sapnuotojai. Sapnas, rodos, atskleidė naują galimybę gyventi kiek kitaip, negu kad sapnuotoja gyveno iki šiolei.

Kitas svarbus šio epizodo aspektas yra tas, kad tėvų ir sapnuotojos amžius supanašėja, o tai aiškinant psichikos infrastruktūriniu lygmeniu rodytų mažesnę tėvų komplekso galią Ego sprendimams.

Paskutinis sapno epizodas, o kartu ir iškilusios problemos sprendimas – vėl išniręs arklys, kuriam lasą lengvai užmeta pasirodęs vyras. Ši sapno figūra nesukelia jokių asociacijų, sapnuotoja sakė, kad tas vyras nieko realiame gyvenime neprimena, bet sapne ji įsivaizduoja, kad jis įkūnija tvirtumą, kartu yra nuostabiai paprastas ir viską daro lengvai, „kaip tikras profesionalas".

Interpretuojant šį epizodą, galima galvoti apie *Animus* pasirodymą ir jo svarbos pripažinimą. Lyginant sapno pradžią ir pabaigą, yra pasikeitęs sapno emocinis tonas. Nerimastingą laukimą pakeitė nuostaba su palengvėjimu ir leidimas sau paprasčiausiai būti. Kita vertus, sapno pabaigoje atsiranda ryšiai su tėviškomis figūromis, su *Animus*, kurie prisideda prie tam tikros energijos suvaldymo. Panašu, kad sapno pradžioje iškilusi problema, kaip kontroliuoti galingą energiją, sapno pabaigoje turi gana aiškų sprendimą ir nebekelia nerimo.

Šis sapnas buvo papasakotas terapijos pabaigoje. Smulkiau neaptariant detalių, jį būtų galima aiškinti ir kaip tam tikrą viso terapijos proceso atspindį, įvykusias transformacijas, naujų vidinių ryšių radimą ir jų integravimą. Sapnuotoja buvo nustebusi ir patenkinta sapno prasmės praplėtimu ir pasakė keletą dalykų, kurie gali būti svarbūs jos ateičiai.

Apibendrinant dinaminės psichologijos sapnų aiškinimo metodus, akivaizdu, kad jais stengiamasi atkoduoti pasąmonėje glūdinčią sapnų prasmę. Nepaisant skirtingos pasąmonės sampratos ir metodų įvairovės, šios pakraipos metodologija, kaip ir kitos, akcentuoja asociacijų svarbą. Tiek klasikų studijavimas, tiek mano psichoterapijos praktika taip pat rodo, kokios svarbios asociacijos aiškinantis sapnus. Psichoanalitikai asociacijomis gali paaiškinti tam tikro simbolio kilmę ir priežastį, analitinės psichologijos atstovai asociacijas taiko atskleisdami platesnį simbolio kontekstą ir numatydami ateities perspektyvą. Ir viena, ir kita svarbu dirbant praktiškai, tampa įmanoma atskleisti nežinomą pasąmonės pasaulį ir jį pamatyti.

Tokia sapnų analizė, nors ir yra labai įdomi, ne visada pasitvirtina. Pacientai pateikia daugybę asociacijų, kurios padeda pastebėti sąsajas ir priežastinius ryšius, tačiau lauktasis „O!" nenušvinta. Galime intensyviai tyrinėti simbolio amplifikacijas, atskleisti daugybę sąsajų su mitologija ar kultūros šaltiniais, tačiau kliento tai nepaliečia. Analizė tampa dar vienu racionalizavimo būdu, savotiška gynyba nuo svarbių išgyvenimų ar egzistencinių sprendimų. Tokiais atvejais reikia ieškoti kitų įmetodų, kurie galėtų būti naudingesni pacientui. Kiek kitaip sapnai aiškinami humanistinėje psichologijoje.

Sapno išgyvenimas ir refleksijos geštaltinėje terapijoje

Sapnas geštaltinėje terapijoje suprantamas kaip projekcijų atspindys, tad analizuojant šias projekcijas galioja tie patys bendri principai ir geštaltinės terapijos metodai. Kadangi šios knygos autorė turi ir geštaltinės psichoterapijos išsilavinimą ir taiko jį savo praktikoje, tai praktinio darbo metodai daugiausia bus aprašomi remiantis jos psichoterapijos praktika.

Vienas pagrindinių geštaltinės terapijos principų yra *čia ir dabar*. Šio principo esmė – kuo visapusiškiau išgyventi dabarties momentą. Dėmesio sutelkimas į dabartį svarbi sąlyga tam, kad asmuo atsivertų naujai patirčiai, o neimtų jos vertinti. Geštaltinėje terapijoje svarbu aprašyti patyrimo momentą, o ne jį analizuoti, lyginti ar aiškinti. Klausimai „kaip" ir „kas" yra esminiai siekiant kuo išsamiau aprašyti momento išgyvenimą, taip pat ir aiškiau suprasti patyrimo struktūrą. Praktiniame darbe šie klausimai formuluojami atsižvelgiant į konkrečią situaciją ir gali būti klausiami po dešimtis kartų net per vieną sesiją. „Kaip tu dabar jautiesi?", „Kas tau darosi?", „Ko vengi?", „Ko dabar prisibijai?", „Ko dabar lauki?" ir t. t. Šis principas svarbus ir aiškinant sapnus, nes pirmiausia svarbu jį patirti, išgyventi taip, tarsi sapno veiksmas vyktų dabar. Visos sapno sąlygos, būsenos ir veiksmai keičiami į dabarties laiką. Pavyzdžiui.

Aš sapnavau, kad važiavau gatve savo mašina, tačiau ji buvo kažkokia nepažįstama ir aš sunkiai galėjau ją vairuoti. Kažkodėl reikėjo ją vairuoti atbulą ir, atrodo, nelabai veikė stabdžiai. Greitai artėjo taksi automobilis ir aš mačiau, kad taksistas galėjo aplenkti mane, bet mašina atsitrenkė į mane. Kiti žmonės tai matė. Išlipusi nustebau, kad mano mašinoje nebuvo jokio įlenkimo.

Keičiant sapno laiką į esamąjį, tas pats sapnas įgauna kiek kitokią formą: „Aš sapnuoju, kad važiuoju savo mašina, kuri yra kažkokia nepažįstama ir ją sunku vairuoti". Jau prie šio epizodo sustojama keliant papildomus klausimus, kad asmuo galėtų geriau įsijausti į dabarties momentą ir pajusti, kaip šis sapnas siejasi su jo gyvenimu: „Koks jausmas, kai važiuoji su savo mašina?", „Ką reiškia, kad mašina yra kažkokia nepažįstama?", „Koks patyrimas, kai sunku vairuoti?" Analogiškai bandomos išsiaiškinti ir kito sapno situacijos. „Ką reiškia vairuoti atbulą?" „Kokie kyla jausmai, kai aptinki, kad nelabai veikia stabdžiai?", „Kaip jautiesi, kai matai, kad taksi vairuotojas gali tave aplenkti, bet atsitrenkia į tavo mašiną?", „Koks jausmas, kai kiti mato?", „Kas tau darosi, kai išlipusi aptinki, kad mašinoje nėra jokio įlenkimo?" Telkiant dėmesį į sapno patyrimą ir siejant su gyvenimo situacijomis galimi bendresni klausimai. Koks jausmas, kai suvoki, kad kažkas yra tarsi tavo, bet tuo pat metu nepažįstama. Kokie pojūčiai, kai yra sunku kažką „vairuoti"?; kai negali kažko sustabdyti?; kai prarandi kontrolės jausmą? Šie ir kiti klausimai priartina sapno patyrimą prie konkrečių gyvenimo situacijų išgyvenimo, sapną labiau priartina prie realybės.

Kitas svarbus žingsnis aiškinantis sapną geštaltinėje terapijoje – tai tapatinimasis su sapno figūromis, kurios irgi yra vertinamos kaip tam tikros nuslopintos savęs dalys, kurias asmuo iškelia sapne. Tapatinimasis ir atsitapatinimas, arba tai, kas literatūroje dar vadinama identifikacijos ir dezidentifikacijos technika, kuri leidžia pažinti ir susigrąžinti atmestas savo gyvenimo dalis. Sapnas yra perpasakojamas iš tam tikros sapno figūros pozicijos ir iš naujo patiriamas.

Šiame etape neretai sapnas transformuojasi. Pasakojant jį iš kito pozicijos, jis kitaip ir matomas. Šiame etape neretai keičiasi ir sapno figūros (jos dažniausiai tampa artimesnės),

keičiasi ir santykiai tarp sapno „aš" ir kitų veikėjų (neretai menksta sapno konfliktiškumas).

Toks sapno pasikeitimas laikomas tam tikrų pasąmonės darinių įsisąmoninimu ir didesnio asmenybės integralumo išraiška. Sapno transformacija gana specifiškas dalykas, būdingas geštaltinei terapijai. Daugeliu atveju, ir ypač dinaminės psichologijos pakraipos darbuose, sapnas priimamas pats savaime ir interpretuojamas kaip tuo metu nekintantis pasąmonės darinys.

Grįžtant prie anksčiau minėto pavyzdžio, antrojo etapo procedūra būtų tokia. Galima prašyti sapnuotoją tapatintis su taksi vairuotojo figūra ir perpasakoti sapną iš jo pozicijų. „Aš važiuoju taksi automobiliu gatve ir matau priešais save atbuline eiga riedančią mašiną. Atrodo, kad mašina vairuojama labai nekaip, nes kreivoja po visą gatvę. Matau išsigandusią vairuotoją ir suprantu, kad ji negali valdyti mašinos. Suprantu, kaip tai pavojinga, tuo labiau kad didėja pagreitis. Kiti irgi tai mato. Kad išvengčiau didesnio pavojaus, pristabdau taksi ir mašinos atsitrenkia viena į kitą. Sustojam. Išlipęs matau, kad nieko baisaus neatsitiko". Ir dabar pasakojimas yra stabdomas klausiant, kokie pojūčiai, jausmai, mintys išgyvenant šį procesą. Ką reiškia važiuoti gatve? matyti atbuline eiga riedančią mašiną? matyti, kaip kažkas kreivoja? kai negali valdyti? kai išsigandusi ir t. t.

Perpasakojant sapną iš taksi vairuotojo pozicijos, sapnas keičiasi. Mes tarsi daugiau sužinome apie jo motyvus. Vairuotojas leido mašinai atsitrenkti, nes norėjo išvengti didesnio pavojaus. Taigi matoma platesnė situacijos perspektyva.

Galima tapatintis ne tik su viena sapno figūra, bet ir su kitomis. F. Perlsas siūlo tapatintis ir su sapno objektais ar net atrodytų nereikšmingomis sapno detalėmis (F. Perls, 1970). Šiuo atveju galima būtų įsijausti į kitų praeivių poziciją arba net būti mašina, arba rasti kokį objektą gatvėje.

Jeigu tapatinantis su kitomis sapno figūromis, niekas nepasikeičia, galimas dar vienas dalykas – būtent sapno pratęsimas. Tai gali būti tolesnių vaizdinių kūrimas arba dialogas su sapno figūromis. Nagrinėjant minėtą sapną, būtų galima klausti, kas atsitiko po to, kai sustojai. Ką norėjosi pasakyti taksi vairuotojui ir t. t. Šią darbo dalį kitos psichologinės pakraipos dar įvardija kaip darbą su aktyvia vaizduote.

Taigi individualus sapno aiškinimas geštaltinėje terapijoje traktuojamas kaip galimybė praplėsti sąmoningumą, iš pradžių kuo visapusiškiau išgyvenant sapną, taip pat apmąstant šį patyrimą ir ieškant patyrimo atitikmenų realybėje.

Toks psichoterapijos būdas labai praplečia sapno patyrimo galimybes ir leidžia geriau pajusti nuslopintas savo patirties dalis. Toks metodas gerai tinka, kai sapnas susijęs su konkrečiais emociniais išgyvenimais, atspindi asmeninius kompleksus. Žmogus gali praplėsti ir praturtinti savo patirtį, po to ją apmąstyti. Šis būdas leidžia geriau suprasti save ir yra pakankamai efektyvus siekiant didesnio asmenybės integralumo.

Kai kurie geštaltinės terapijos atstovai modifikuoja jau klasikiniais tapusius geštaltinės terapijos metodus, derina juos su kitais psichoterapijos metodais. J. Zinkeris, aiškindamasis sapnus grupėje, teigia, kad pasitelkti kiti grupės nariai padeda stipriau išgyventi sapną ir įvairiapusiškiau jį apmąstyti. Šis autorius bando derinti psichodramos ir geštaltinės terapijos metodus (J. Zinker, 1979). Grupės dalyviai kviečiami atlikti kitų sapno figūrų vaidmenį. Anksčiau minėto sapno sapnuotoja turėtų pasirinkti, kas galėtų būti taksi vairuotojas, taksi, sunkiai valdoma mašina, praeiviai gatvėje ir t. t.

Šiuo atveju grupės nariai aktyviai įtraukiami į procesą. Jie, atlikdami tam tikrą vaidmenį, apmąsto savo išgyvenimus ir turi galimybę tyrinėti savo projekcijas.

Asmeninių projekcijų tyrinėjimas grupėje

Gana panašūs darbo principai aprašomi dar vieno žymaus sapnų specialisto M. Ulmano darbuose. Tiesa, jis nepriskiria savęs geštaltinės terapijos krypčiai, daugiau laikomas humanistinės transpersonalinės psichologijos atstovu (M. Ulman, 1987). Jis išplėtojo sapno aiškinimo su grupe metodiką. Kai kurie jo darbo principai siejasi su šamanistine kultūra. Pavyzdžiui, sapnas traktuojamas kaip bendruomeninė grupės nuosavybė ir kiekvienas gali aiškinti jį kaip projekcinę medžiagą, kuri leidžia geriau pažinti savo vidinį pasaulį.

Aiškinantis sapnus grupėje ši metodika gana patraukli, todėl pristatysiu ją truputį plačiau. Pagrindinis metodinis šio darbo principas yra tas, kad sapnas suprantamas kaip galimybė tyrinėti projekcijas. Darbo procedūra yra tokia. Grupėje pateikiami bendriausi teoriniai teiginiai apie sapnus, bendros grupinio darbo taisyklės, pabrėžiama, kad kiekvienas pats atsakingas už savo sapno nagrinėjimą ir galiausiai sapno žinutės atkodavimas irgi yra sapnuotojo reikalas. Kiti grupės nariai yra tik pagalbininkai, o grupės vadovas daugiau atsakingas už darbo organizavimą, ne už žinutės atskleidimą.

Nagrinėjant konkretų sapną pareinami keli etapai. Pirma. Sapnas pristatomas. Sapnuotojas papasakoja sapną. Asociacijos nėra išsakomos. Kiti nariai klausosi, gali užsirašyti. Baigus kalbėti galimi klausimai apie neaiškias sapno vietas. Šioje dalyje svarbus vadinamasis sapno erdvės tyrinėjimas ir aprašymas, o ne bandymas paaiškinti, ką tam tikras sapno epizodas galėtų reikšti.

Antra. Grupės nariai prašomi įsitraukti į sapno erdvę ir išgyventi sapną *tarsi tas sapnas būtų jų*. Prašoma apmąstyti savo jausmus, vaizdinius ir to epizodo patyrimą. Grupės nariai gali tyrinėti sapno erdvę, bet negalima sapno vertinti. Jie kalba daugiau patys sau negu sapnuotojui. Tai, ką sako kiti grupės nariai, yra laikoma jų projekcija. Nariai prašomi kal-

bėti patys apie save, vengti žodžių, nusakančių, kaip turėtų jaustis sapnuotojas. Vienas po kito yra nagrinėjami sapno vaizdiniai, jų sąveikos ir sąryšis, metaforinė paskirų sapno epizodų ar simbolių reikšmė. Šio etapo tikslas – susidaryti kuo platesnį vaizdą apie sapną. Sapnuotojas šiame etape įdėmiai klausosi, bet savo reakcijų neparodo.

Vadovo užduotis – palaikyti kiekvieno nario teisę kalbėti, bet tų kalbų nevertinti. Jeigu reikia, šio etapo pabaigoje vadovas taip pat gali apibūdinti savo jausmus, aptarti metaforas. Apibendrindamas šį etapą, vadovas turėtų atkreipti dėmesį į sapno fasadinį turinį, pabrėžti vaizdinių seką ir jų svarbą. Vadovas taip pat turi atkreipti dėmesį į praleistas detales ir jų svarbą.

Trečiajame etape vėl grįžtama prie sapnuotojo. Jis papasakoja, kaip reagavo į tai, ką girdėjo, kas jam buvo reikšminga ir svarbu, taip pat įvertina tuos pasisakymus, kurie jam atrodė labai netinkami. Po šio apibendrinimo į pokalbį įsitraukia grupės nariai, jie gali klausti, bandyti kelti hipotezes apie sapno sąsajas su gyvenimo įvykiais. Šiame etape nuo sapnuotojo priklauso, kiek jis nori atsiverti ir kalbėti apie savo gyvenimą. Pabaigoje siūloma pačiam sapnuotojui apibendrinti darbą, pateikti svarbiausius momentus, spėti, ką tas sapnas galėtų reikšti. Ši užduotis yra gana laisva ir priklauso nuo grupės atmosferos, nuo sapnuotojo atvirumo.

Ši metodika kartais priskiriama egzistencinei humanistinei pakraipai.

Remdamasis šiuo metodu, Leonas Judelevičius yra parašęs straipsnį „Egzistencinė sapnų analizė" (L. Judelevičius, 1999). Autorius nurodo, kad tokia gana aiški darbo struktūra yra geras pagrindas analizuoti sapnus. Nagrinėjant konkretų sapną galimi pokyčiai, bet svarbu, kad tie pokyčiai nepakenktų sapnuotojui, tai yra „turi būti išlaikomos visos sąlygos, garantuojančios" sapnuotojo „saugumą ir jo kontrolę per visą procesą" (L. Judelevičius, 1999, p. 100).

Apibendrinant šiame skyriuje išdėstytą informaciją, būtų galima įžiūrėti dvi tendencijas, pagal kurias parenkami konkretūs darbo metodai. Nepaisant teorinės orientacijos ir net istorinio laiko *sapnas yra būdas atsiverti tam tikrai patirčiai ir ja dalytis.* Senosiose kultūrose – tai įvairios procedūros, skirtos „prikviesti" sapną. Gydymo procedūros tam skirtose šventyklose. Pasirengimo procedūros iniciacijos ritualams. Kita grupė – tai sapnų aiškinimasis vadinamojoje sapnų grupėje, kur su sapnu elgiamasi kaip su bendruomenės nuosavybe. Jis pasakojamas, perpasakojamas. Su sapnu visi kartu ką nors daro. (Yra aprašyta atvejų, kai visa gentis šokdavo arba vaidindavo pagal tam tikro susapnuoto sapno scenarijų.) L. von Franz teigia, kad taip atsirado ritualai, pasakos (L. von Franz, 1970).

Šiuolaikinėje psichologijoje šiai pakraipai artimiausia yra humanistinė egzistencinė psichologija, išimtinai akcentuojanti paties sapnuotojo atsakomybę, budrumą, sąmoningumą ir proceso kontrolę. Aiškindamasis sapną, sapnuotojas gali pamatyti savo nuslopintą patirtį, įtampos židinius, vidinius konfliktus. Šiuo atveju taikomi tokie metodai, kad sapnuotojas galėtų atsiverti sapne iškylančiam patyrimui, kad galėtų jį integruoti ir praplėsti savo sąmoningumą.

Kita kryptis – tai sapnų aiškinimas ar paslėptos prasmės atkodavimas. Čia svarbus vaidmuo tenka ekspertui, kuris bent kiek išmano sapno simboliką.

Istoriškai tai šamanai, žyniai, kurie sugebėdavo „atpažinti" sapno figūras, tam tikrų dvasių įkūnijimus. Vėlesniuose darbuose – tai siekimas įžvelgti sapno motyvus, kurie būtų analogiški budraus žmogaus gyvenimo motyvams. To pradininkas yra Artemidoras. Šia tendencija pagrįsta ir daugelis dinaminės psichologijos studijų. Analogijos principu remiasi ir S. Freudas, ir C. G. Jungas. Šie autoriai sapną atkoduoja remdamiesi savo teorijomis apie pasąmonę.

Sapnų aiškinimo metodai yra įvairūs ir priklauso nuo požiūrio į sapną ir individą, priklauso nuo to, ar sapnai nagrinėjami grupėje, ar individualiai. Bet turbūt labiausiai priklauso nuo sapnuotojo asmenybės, jo individualių savybių, reflektavimo patirties. Jeigu analizuotume metodų tinkamumą psichoterapijos procese, tai metodo parinkimas priklauso nuo terapijos fazės, nuo psichiterapeuto ir paciento santykių ir nuo dirbančio psichologo ar psichoterapeuto profesionalumo.

VIII SKYRIUS

MITŲ IR PASAKŲ SĄSAJOS SU TRANSFORMACIJOS PROCESU

- Mito samprata
- Mito ir pasakos ryšys: panašumai ir skirtumai
- Mitų ir pasakų analizė

Mitai ir pasakos bendriausia prasme yra istorijos, turinčios siužetą, kuriame įvyksta tam tikri atsitikimai, veikia tam tikri personažai. Analizuodami šias istorijas, galime daug sužinoti apie gyvenimo realybę, kažkada buvusius įvykius, jų istoriją. Kadangi šios istorijos jau ne vienas šimtmetis keliauja iš kartos į kartą, daugelis autorių pripažįsta, kad jos yra svarbios ne tik kaip išorinio objektyvaus gyvenimo atspindys, bet ir kaip svarbi subjektyvios patirties dalis.

Ši mintis ypač plėtojama psichologijos teorijų. Bene populiariausia ji yra dinaminės psichologijos autorių S. Freudo, C. G. Jungo ir kitų autorių darbuose. Jie teigia, kad visa, kas vyksta mite ar pasakoje, yra vidinio psichinio gyvenimo atspindys. Mitų, pasakų pradžia ir tolesnė įvykių raida glūdi žmogaus pasąmonėje. Tyrinėdami jų turinį ir struktūrą, tyrinėjame pasąmonės projekcijas. Tiek mitai, tiek pasakos atspindi asmenybės transformacijos procesą. Toliau kaip tik ir analizuosime mito ir pasakos sampratą bei asmenybės transformacijos proceso raišką mituose ir pasakose.

MITO SAMPRATA

Mokslinėje literatūroje mitai (gr. *mythos*) apibrėžiami kaip „istorijos, pasakojimai apie dievų ir dvasių žygius danguje, žemėje ir aname pasaulyje – pragare. Papasakoti kaip tikri atsitikimai neturi nieko bendra su realiu laiku, mito įvykiai pagrindžia kultus ir primena dievų veiksmus" (U. Becker, 1995, p. 170). „Mitu laikoma viskas, kas išeina už realybės ribų" (M. Eliade, 1975, p. 22).

Pasak mitologų, mitai yra kolektyvinė kūryba, atspindėjusi senovės pasaulio supratimą ir tikėjimus. Jie perteikia pirmapradžius įvykius, nuo kurių prasidėjo Visata, kurią kūrė to meto dieviškos būtybės. Mituose atsispindi pasaulio ir žmogaus pradžių pradžia. „Mitologija supažindina su visokių tautų padavimais bei tikėjimais, leidžia mums pasekti, kaip radosi ir plėtojosi jų tikėjimai, apeigos, religijos, atskleidžia būdingas tautos sielos ypatybes" (N. Vėlius, 1995, p. 469).

Primityvių kultūrų žmogui mitas buvo visuomeninio gyvenimo ir kultūros pagrindas. Šiose kultūrose buvo laikomasi požiūrio, kad mitas perduoda absoliučią tiesą, nes liudija šventybės istoriją. Kadangi mitas yra realus ir šventas, jis tampa tipišku, kartu ir pasikartojančiu. Tam tikra prasme jis yra žmogaus elgesio modelis ir pateisinimas (M. Eliade, 1996, p. 22).

Daugelis mitų temų ir motyvų būdingi visoms tautoms. Pagrindinę mitų grupę sudaro kosmogoniniai mitai, kuriais aiškinamas Visatos atsiradimas, pasaulio perėjimas iš Chaoso į Kosmosą. Mitai pabrėžia pasaulio elementų – vandens, ugnies, žemės išsiskyrimą iš pirmykščio Chaoso. Kosmoso kūrimosi etapai vertinami kaip dievybių veiklos aktai, einantys vienas po kito. Iš pradžių atsiskiria žemė ir dangus, pasaulis pasidalija į tris sferas – dangų, žemę, požemį. Susikuria kosminė atrama, jungianti šias sferas, – Pasaulio medis. Vyksta kosminių sferų sąveika, dievai atlieka tarpininkų vaid-

menį. Pagaliau kosmosas prisipildo daiktų (I. Čepienė, 1999, p. 9).

Patys mitologai mitą traktuoja ne tik kaip iš praeities atėjusį išorinio gyvenimo atspindį, bet ir kaip būtiną žmogaus patirties dalį. „Mitas ne koks nors atsitiktinumas, išsigalvojimas ar fantazija, kilusi toje epochoje, kai žmonija išgyveno savo vaikystę, bet, priešingai, – būtinybė ir dėsningumas, lydintis žmoniją per visą jos egzistenciją kaip tam tikras giluminis žmonijos gyvenimo resursas, į kurį kreipiamasi, kai tik jis gali geriausiai išspręsti iškilusius uždavinius" (V. Toporov, 2000, p. 8).

Šis požiūris artimas psichologinėms teorijoms, kurios aiškina, kad mituose atsispindi giliausi psichinės realybės dėsningumai. Ši idėja ypač išplėtota C. G. Jungo hipotezėje apie kolektyvinę pasąmonę. Anot C. G. Jungo, kolektyvinė pasąmonė yra giliausias psichinio gyvenimo klodas, kuris formavosi žmogui evoliucionuojant. Archetipai kristalizavosi kaip tam tikros amžinai pasikartojančių situacijų formos. Kolektyvinė pasąmonė – tai istorija, kuri gyva kiekviename žmoguje, nepaisant laiko ar kultūros. Čia sukaupta žmonijos patirtis ir tam tikras žinojimas, kuris atsispindi mituose, pasakose, religijose. Anot C. G. Jungo, kolektyvinė pasąmonė egzistuoja objektyviai, nepriklauso nuo konkretaus žmogaus, tačiau pagrindinė jos raiškos forma vis dėlto yra konkretus žmogus. Mitai yra būtent archetipinės realybės atspindžiai.

Pasakos taip pat yra suprantamos kaip nerealios istorijos, kuriose veikia ir fantastinės, ir realiai egzistuojančios būtybės (įvairūs gyvūnai, žmonės ir t. t.). Ir mitai, ir pasakos atspindi tam tikrus gyvenimo procesus, kurių metu įvyksta svarbūs personažų ir jų tarpusavio ryšių pokyčiai. Pasakos mus tarsi nukelia į Kitą pasaulį, kuriame viskas įmanoma ir sunkiai numatoma. Realybės ir pasakų pasaulis, nors skirtingi, turi tokias pat sąsajas kaip budrus gyvenimas ir sapnai. Pasakos irgi yra kūriniai, kurie parodo, kaip individas

gali gyventi ir vystytis. Jos atspindi tuos gyvenimo leitmotyvus, kurie yra mūsų istorijos pagrindas, taip pat aprašo ir galimus mūsų gyvenimo įvykius.

MITO IR PASAKOS RYŠYS: PANAŠUMAI IR SKIRTUMAI

Kalbant apie pasakas, tradiciškai laikomasi požiūrio, kad pasakos – tai pakitę, desakralizuoti mitai. Manoma, kad pasakos kilo iš mitų, kai keitėsi religinės praktikos ir mitai vis labiau prarado šventumo aurą. Nuosekliausiai šį požiūrį suformulavo prancūzų mokslininkas G. Dumezilis bei išplėtojo kiti mokslininkai. Šio požiūrio laikosi ir A. J. Greimas. Analizuodamas lietuvių pasakas, jis ieško paralelių ir atitikmenų su graikų mitologija ir pagrindiniais dievais bei herojais (A. J. Greimas, 1990).

Analitinėje psichologijoje laikomasi požiūrio, kad pasakos, mitai, taip pat ir sapnai atspindi skirtingus individuacijos proceso aspektus. Mituose pagrindinės veikiančios figūros yra dievai, ir tai gali būti interpretuojama kaip tam tikrų archetipinių tendencijų simbolinė išraiška. Pasakos siejamos su tam tikro krašto kultūros kolektyvine pasąmone ir daugiau atspindi įvairias herojaus keliones, kovas. Ši tendencija ypač išreikšta stebuklinėse pasakose, kurias daugiausiai analizuoja analitinės psichologijos atstovai. Herojaus motyvas neretai siejamas su Ego vystymusi, jo ryšiu su tam tikrais kompleksais ir šių kitimu. O sapnai daugiausiai atspindi individualią psichiką, kurioje neabejotinai yra ir kultūrinis, ir kolektyvinis pasąmonės lygmuo (J. Jewet, 1994).

Taigi analitinėje psichologijoje laikomasi požiūrio, kad ir mitas, ir pasaka, ir sapnas atspindi pasąmonėje vykstančius procesus ir šiuo atžvilgiu jie yra tiesiogiai susiję. Skiriasi tuo, kad šie trys šaltiniai atspindi skirtingus pasąmonės klodus. Mitai – patį giliausią – archetipinį lygmenį, pasakos – kultū-

rinį, sapnai – asmeninį. C. G. Jungas esė „Dvasios fenomenologija pasakose" rašo, kad „mituose ir pasakose, kaip ir sapnuose, psichika seka savo istorijas ir archetipų žaismas iškyla kaip natūrali seka, kaip „formacija, transformacija/ amžinosios minties amžinasis atkūrimas" (C. G. Jung, (1945/ 1948), 1974).

Sapnų ir pasakų funkcijos panašios tuo, kad jos veda prie pusiausvyros, prie psichinio gyvenimo visybiškumo. Anot C. G. Jungo, senas išminčius pasakose paprastai pasirodo tada, kai herojus atsiduria desperatiškoje situacijoje. Tai yra psichinio stygiaus situacija, kurią užpildo nauja figūra ir randasi nauja forma. Senas žmogus reprezentuoja žinojimą, refleksiją, išmintį, protingumą ir intuiciją, o tai ir padeda herojui išsigelbėti iš keblios padėties. Šios figūros įkūnija ir moralės kategorijas: gerą valią, norą padėti ir kt.

Tiek C. G. Jungas, tiek jo šalininkė L. von Franz, analizuodami mitus ir pasakas, griežtų ribų nenurodė. Net priešingai, kai kurie šaltiniai teigia, kad pasakos atspindi archetipines psichikos tendencijas ir jų raidą, o mitas atspindi tam tikro krašto istoriją ir tikėjimus.

L. von Franz vienoje iš žymiausių savo knygų apie pasakų aiškinimą „Įvadas į pasakų interpretavimą" rašo, kad būtent pasakos atspindi archetipinius kolektyvinės pasąmonės motyvus. Ji grindžia savo hipotezę tuo faktu, kad jau 3000 metų, kai egzistuoja rašytiniai šaltiniai ir pasakos. Išanalizavusi įvairių istorinių laikotarpių šaltinius, L. von Franz teigia esą tuos tūkstančius metų pagrindiniai pasakų motyvai yra tie patys. Ji teigia, kad legendos daugiau atspindi regioninius, būdingus tam tikrai kultūrai psichologinius aspektus (L. von Franz, 1970). O sapnas, anot šios autorės, yra visko pradžia. Ji pateikia pavyzdžių apie tam tikrus ritualus ar istorijas, kurios pirmiausia pasirodė būtent sapne. Pasakojamas ir perpasakojamas sapnas virto istorija, o vėliau ir pasaka. Kita vertus, pasakos yra labai vertingas šaltinis norint geriau supras-

ti savo sapnus. Jos jau yra išsikristalizavę ir išbaigti archetipiniai motyvai, o sapnuose apie šį motyvą kartais tik užsimenama. L. von Franz pradedančiam analitikui pataria skaityti pasakas, nes tai yra puiki bazė mokytis suprasti sapno archetipinį lygmenį.

Analitikams svarbu ne tiek kūrinių analizė ar jų skirstymas į kategorijas, kiek galimybė geriau suprasti asmens psichinį gyvenimą ir jo transformacijos galimybę. Pasaka, anot šių autorių, tarsi tęsia tą motyvą, kurį pastebime psichoterapijos praktikoje. Pasakos pasitelkiamos simbolių ar paskirų sapno epizodų amplifikacijai. Jos gali atskleisti gilesnes psichoterapinio darbo prasmes.

Pasakos atspindi pasąmoninius psichikos procesus. Tipiška jų struktūra parodo psichikos procesų struktūrą, psichikos funkcionavimą ir tikslus. Pasakos analizė veda prie archetipinių motyvų skyrimo, identifikavimo ir analizės. Šie archetipiniai motyvai yra individuacijos pagrindas, tad analizuodami pasakas analizuojame individuacijos procesą.

MITŲ IR PASAKŲ ANALIZĖ

Pasakos ir mitai atspindi skirtingus transformacijos proceso aspektus. L. von Franz rašo, kad kiekviena pasaka yra iš dalies uždara sistema, teturinti vieną esminę psichologinę reikšmę, kuri yra išreiškiama psichologinių paveikslų ir įvykių serijomis. Analizuodami pasakas, šias psichologines reikšmes galime rasti iškristalizuota ir išbaigta forma. Analitinėje psichologijoje ši psichologinė prasmė paprastai siejama su tam tikru psichikos dariniu – archetipu arba kompleksu.

Panašias idėjas apie archetipinę pasakų prigimtį ir pasakos prasmę yra kėlę ne tik analitikai, bet ir folkloro tyrinėtojai. Max'as Luthi's knygoje „Europos pasaka" irgi teigia, kad ke-

liaudamas pasakų herojus dažnai susiduria su figūromis, kurios atstovauja Kitam pasauliui ir turi antgamtinių savybių. Šios figūros kartais padeda, kartais trukdo, o dažnai gąsdina, todėl herojus jų vengia. Autorius taip pat nurodo, kad pasakose nesvarbios nei erdvės, nei laiko dimensijos, o tai reiškia, kad joje vykstantys įvykiai yra amžini ir nepriklauso nuo laiko ir nuo vietos. Tas pat būdinga ir archetipams (M. Luthi, 1986).

Pasaka atspindi tam tikras susiformavusias patyrimo struktūras ir jos išraiškos priemonės yra gana ribotos. M. Luthi's, analizuodamas daugybę pasakų, nurodo, kad pasakose mėgstami skaičiai 1, 2, 3, 7, 12, mėgstamos juoda, balta, kartais mėlyna ir raudona bei aukso ir sidabro spalvos. Žmonės apibūdinami irgi gana abstrakčiai – gražūs, bjaurūs, geri, blogi, vargšai, turtingi. Kiekvienas pasakos epizodas yra tarsi atskiras ir užbaigtas. Herojus praranda individualumą ir charakterį ir tampa peršviečiama figūra. Figūra yra vienaprasmė ir vienareikšmė. Pasakų malūnininkai, kepėjai, kareiviai yra tik tipiški malūnininkai, kepėjai, kareiviai. „Visi pasakos elementai tampa tarsi peršviečiami, skaidrūs, be konkretaus turinio. Jie tarsi be pastangų sąveikauja ir atspindi žmogaus būties svarbiausias temas. Pasaka nieko nereikalauja, ji nemoralizuoja. Ji kuria ne charakterius, bet galimybes. Pasakos kuria pasaulį, kuriame yra tvarka. Jos prisiliečia prie žmogaus gyvenimo ir jį apšviečia" (M. Luthi, 1986).

M. Luthi's, analizuodamas pasakos struktūrą, ypač atkreipia dėmesį į pasakos sudedamąsias dalis. Jis apibūdina veikiančius herojus, vietą, laiką ir veiksmą, kiek mažiau dėmesio skiria pasakos veiksmo raidai. Šią spragą užpildo rusų mokslininko V. Propo darbai, kuriuose pagrindinis dėmesys skiriamas pasakose vykstančiam veiksmui.

Vladimiras Propas, rusų autorius (rašė 1920), analizavo pasakų struktūrą. Vėliau jo idėjas plėtojo Levi-Strausas, kuris

remdamasis panašiais principais analizavo mitus. V. Propo ketinimai ir pasakų analizės tikslai buvo kitokie negu C. G. Jungo, tačiau abu autoriai pripažįsta, kad pasaka atspindi giliausius psichikos funkcionavimo klodus.

Knygoje „Pasakos morfologija" V. Propas tyrinėja, kokiu būdu struktūruojama pasaka. Jis analizuoja, kaip sąveikauja paskiri pasakos elementai, koks šių elementų santykis su pasakos visuma. Jis tiria stebuklines pasakas, kuriose veikia antgamtinės fantastinės būtybės ir išgyvenamas sakralumas. Autorius pastebėjo, kad nepaisant pasakos veikėjų elgesio įvairovės, tam tikros visų pasakų funkcijos yra tokios pačios. Anot V. Propo, funkcijos yra veiksmai, kurie priklauso nuo charakterio. „Funkcijos tarnauja kaip stabilus ir pastovus pasakos elementas ir yra nepriklausomas nuo personažo, įkūnijančio šią funkciją. Jie yra pasakos komponentai. Funkcijų skaičius pasakoje ribotas. Visų pasakų funkcijų seka yra identiška. Pagal savo struktūrą visos pasakos priklauso tam pačiam tipui" (V. Propp, 1958).

Analizuodamas pasakos struktūrą, Propas kalba apie „pradinę situaciją". Šioje situacijoje paaiškėja personažų skaičius, vardai ir jų vaidmuo. Pasakos pradžioje taip pat tampa aiški situacija: stygiaus ar nestabilumo, t. y. situacija, kai „kažko trūksta". Kažko per daug ir kažko trūksta. Jau pasakos pradžioje kyla įtampa. Šios situacijos funkcija yra tokia: namuose stygiaus situacija, todėl herojus juos palieka. Stygiaus situaciją lydi draudimo situacija (2). Prieš išvykdamas iš namų, herojus gauna nurodymą neatlikti tam tikro veiksmo (3). Pasirodžius herojui, pasirodo antiherojus, kurį V. Propas pavadina antagonistu arba niekšu (4). Antagonistas dažniausiai pasirodo kuo nors apsimetęs (5), pavyzdžiui, išmaldos prašytoju. Jis bando sugundyti ar suvilioti (6) herojų. Herojus tampa auka (7), yra antagonisto apgaunamas. Herojus nevalingai pradeda tarnauti savo priešui. V. Propas šią funkciją vadina bendrininkavimu. Bendrininkavimas gali pasi-

reikšti tam tikrais veiksmais arba paprasčiausiai tuo, kad herojus pavojingiausiu momentu praranda budrumą ir užmiega. Savo pasyvumu jis palengvina antagonisto juodus darbelius. Draudimo laužymas (8) artina nesėkmę ar praradimo situaciją, čia šaukiamasi herojaus pagalbos (9).

Stygiaus situacija gali būti jau pačioje pasakos pradžioje arba iškilti staiga kaip tam tikras veikėjo noras. Karaliai negali turėti vaiko, miršta senasis karalius, sunkiai suserga princesė ir t. t. Stygiaus situacijos priežastys gali būti užkeikimas, vagystė ar nužudymas. Sukuriama situacija, kai toliau tęstis taip, kaip yra, nebegali. Reikia iš esmės ją pakeisti ir šaukiamasi herojaus. Yra du herojų tipai. Vienas aktyvusis, jis dar vadinamas ieškotoju. Kitas herojus yra pasyvusis, arba auka, kuri laukia ir yra priklausoma nuo aplinkybių. Tarkim, jei pasaka apie karalaitį, kuris ieško užburtos princesės, tai jis yra aktyvusis herojus. Jei pasaka apie užburtą princesę – tai ji yra pasyvi auka. Jei herojus yra ieškotojas, tai iškyla dešimtoji pasakos funkcija – ieškotojas susiduria su draudimu (10). Jei pasakos herojus yra auka, jo funkcijos kitos. Užburtos herojės visai neketina išsilaisvinti. Psichologiniais terminais tariant, auka yra totaliai apvaldyta ir tai yra totalios regresijos išraiška. Nesvarbu, ar herojus ieškotojas ar auka, jis palieka namus (11). Ieškotojo išėjimas iš namų – tai ieškojimų pradžia, o aukos kančių serijos pradžia. Išėjus iš namų, herojaus kelyje pasirodo naujas charakteris: donoras, arba galintysis, kuris paprastai turi įvairių galių ir jų suteikia herojui. Prieš suteikdamas pagalbą, donoras įvairiais būdais herojų išbando (12). Gali reikalauti tam tikros aukos arba prašo išlaisvinti iš įkalinimo. Herojus turi atiduoti ką nors brangaus, ką įdėjo tėvai, turi paimti raktą ir atverti duris, ir kt. Kad ir kaip būtų, herojus turi pripažinti donoro reikšmingumą (13), atsiliepti į jo prašymą ar reikalavimus ir juos įvykdyti. Tik įrodęs savo vertingumą, herojus gauna magiškas galias ar priemones, kurios vėliau padeda įveikti blogį (14).

Tos priemonės priklauso nuo konkrečios pasakos, tačiau, anot V. Propo, jų funkcija lieka ta pati – suteikti nelauktą ir neįprastą pagalbą, kai herojus bando įvykdyti sunkią užduotį.

Išbandytas donoro ir įgijęs magiškų pagalbos priemonių, herojus ateina į vietą, kurioje vyksta pagrindinis pasakos veiksmas (15). Tai pilis, kur įkalinta princesė, arba vieta, kur gyvena priešiškasis antagonistas. Čia herojus gali susikauti su priešu (16), gali būti sužeistas (17). Žaizda rodo jo drąsą ir pasiaukojimą ir tampa žyme, svarbia tolesniame kaitos procese. Pažymėtas tuo simboliu, herojus pasikeičia. (Ši funkcija, kai herojus transformuojasi konfrontuodamas su antagonistu, yra labai reikšminga psichologiškai.)

Kovos rezultatas yra tas, kad antagonistas demaskuojamas (18) ir pradinė nesėkmė ar stygius pašalinami (19). Skurdo nebėra, nusilpęs herojus gauna gyvybės vandenį. Tačiau tuo pasaka dažniausiai nesibaigia. Herojus grįžta namo (20), bet jo arba neatpažįsta, arba jis susitinka su netikru herojumi (21). Čia iškyla brolių, seserų pavydo ar keršto tema. Herojui vėl iškyla neįmanomos užduotys, kurias vykdydamas jis turi įrodyti savo vertingumą ir tapatumą (25). Užduoties įvykdymas reiškia, kad antagonistas, kuris gali būti pavydaus giminaičio arba netikro herojaus kailyje, pašalinamas. Tik šiuo momentu herojus yra visiškai pripažįstamas. V. Propas šią funkciją vadina „pasikeitimo" funkcija. Paskutinės pasakos funkcijos susijusios su herojaus vedybomis, karūnavimu, kurios tarsi sankcionuoja herojaus transformacijos procesą. Čia pasaka baigiasi.

Morfologiškai tyrinėdamas pasaką, V. Propas nurodo 31 funkciją. Suprantama, ne visos funkcijos turėtų būti vienoje pasakoje. Tačiau esminga tai, kad ryšys tarp funkcijų visada yra tas pat ir pagrindinė pasakos struktūra visada yra ta pati. Ši struktūra nurodo įvykių kaitą, kuri yra žingsnis po žingsnio pobūdžio, į tikslą orientuotas procesas.

Be pagrindinės 31 funkcijos, V. Propas nurodo septynis

būtinus pasakų charakterius. Tai herojus, netikras herojus, antagonistas, donoras, padėjėjas, ieškomas asmuo, pranešėjas (dispečeris). Jie skiriami atsižvelgiant į jų funkcijas, o ne į kitas savybes. Svarbi yra herojaus veiksmo prasmė, o ne jo identiškumas.

Taigi pasakos prasideda stygiaus situacija ir baigiasi atkūrimu, išlaisvinimu, vedybomis ar transformacija. Tarp pabaigos ir pradžios yra serija įvykių, kurie tarpusavy susiję linijine grandine ir atspindi palaipsnį vystymosi procesą. Tokia yra pagrindinė pasakos struktūra, arba morfologija, pagal V. Propą.

J. McCurdy's pastebi, kad tuo metu, kai C. G. Jungas formulavo koncepciją apie archetipus, lemiančius psichikos procesų kilmę ir struktūrą, sinchroniškai V. Propas, analizuodamas pasakos sandarą, ieškojo bendros pasakos struktūros. Tai, ką Propas matė kaip išorinę formą, C. G. Jungas pripažino kaip perimtą vidinį psichinį procesą (J. Mcurdy, 1991).

Toliau kaip tik tyrinėsime, kaip struktūrinė pasakų analizė gali padėti suprasti psichologinę pasakų prasmę. Taip pat rinksimės stebuklines pasakas. Ši pasakų grupė svarbi todėl, kad integruoja antgamtiškąjį elementą. Jos kiek panašios į mitus, nes jose veikia dieviškos, pusiau dieviškos figūros ir herojus lydi sakralumo išgyvenimas. Tai svarbus pasąmonės poveikis. Pasąmonės, kurioje neegzistuoja nei laiko, nei erdvės išmatavimai, pasakų figūros turi antgamtiškų galių. Dvasios, dievai, raganos turi magiškų galių.

Taigi pasakos kalba apie pasąmonės procesus, apie tą nežinomą Kitą pasaulį, kuris yra didžiųjų žmogaus vilčių ir baimių šaltinis. Pasakos atspindi tą momentą, kai susitinka žinoma su nežinoma. Tai, ką V. Propas vadina funkcijomis, C. G. Jungas įvardija archetipais. Pasakos parodo, kaip su jais elgtis, konfrontuoti ir kaip išsilaisvinti iš jų galios. Pasa-

kos išmoko mus elgtis su savo troškimais, baimėmis ar potraukiais, nurodo galimus atsakymus į vienokius ar kitokius pasąmonės impulsus. Pasaka – tai projekcija į ateitį, tai planas, tai lobis, priklausantis pasąmonei. Pasaka – simbolinė asmeninio ieškojimo išraiška, ieškojimo, kuris turi tikslą pasiekti aukštesnį asmenybės išsivystymo lygį ir plėsti asmens sąmoningumą.

Pasaka prasideda pradine situacija, kuri dažnai aprašoma kaip pusiausvyros nebuvimas. Tėvas ir trys sūnus – nėra moteriškojo elemento, kai yra tėvas ir trys dukteris – nėra motinos, mirštančiam karaliui reikia gyvybės vandens ir t. t. Stygiaus situacija ir bandymas iš jos išsisukti draudimais ir apgaule, anot J. McCurdy'o, reiškia, kad nesėkmė, stygiaus situacija liudija prasidedančios neurozės požymius. Neurozė prasideda, kai sutrinka asmenybės savireguliacijos procesas ir pažeidžiama psichologinė pusiausvyra. Anot C. G. Jungo, tai situacija ar būsena, kai sąmonė ir pasąmonė neturi dialektinio opozicijos santykio – tada išryškėja ligos požymiai.

Pasąmonė, išryškėjus ligos požymiams, pradeda trikdyti, sąmonė tuo pat metu tampa vis labiau rigidiška ir gynybiška. Viena vertus, yra draudimai, kurie reprezentuoja sąmoningą gynybą, kita vertus, yra antagonisto veiksmai, kurie atstovauja pasąmonei ir ši priimama kaip priešas. Herojaus Ego jaučiasi spaudžiamas iš dviejų pusių: moralinių ir rigidiškų draudimų, kuriuos kelia Persona, ir pasąmonės. Herojus bando gintis, bet antagonistas tikrina, išbando jo gynybą. Galiausiai herojus nusileidžia antagonistui, pasiduoda jo gundymams, kuriuos siunčia nepažįstamas Kitas.

Įdomu, kad V. Propas šią situaciją vadina bendrininkavimu. Žiūrint psichologiškai, uždrausto vaisiaus paragavimas Rojuje, draudimų peržengimas pasakoje reiškia pirmą herojaus aktyvų veiksmą. Čia užmezgamas pirmas ryšys su nežinomu Kitu, su pasąmone. Čia prasideda naujas asmens vystymosi etapas.

Herojaus bendrininkavimas iš pradžių atrodo kaip laikina pasąmonės pergalė ir negatyvus pasąmonės poveikis tampa matomas. Kliniškai tai yra situacija, kai visiškai aiškūs tampa neurotiniai požymiai, nerimas ir depresija. Herojus arba Ego kentėdamas pamato pasąmonės pavojus. Skausmas ir depresija skatina Ego ieškoti.

Herojaus ieškojimas arba kelionė turi tikslą – įveikti pasąmonę. Prisimenant V. Propo herojų klasifikaciją į ieškotojus ir aukas, šis skirstymas tinka ir psichoterapijos darbui. Esama klientų, kurie neturi siekio išsilaisvinti. Pasyvūs ir beviltiški, jie atrodo totaliai užvaldyti pasąmonės kompleksų. Tada reikia stengtis pakeisti tokią nuostatą. Jie yra lyg medžiai, kurie linksta nuo kiekvieno vėjo pūstelėjimo, bet niekada nelūžta. Jų paieškos apsiriboja prigimties galiomis, nesiimama jokių veiksmų.

Kitas epizodas, kai herojus sutinka donorą, suteikiantį jam magiškų galių, kad galėtų įveikti priešą. Donoras gali būti gyvūnas, keistas, juokingas, klastingas. Pirmuose Ego ieškojimuose susitinkama su Šešėliu, kuris reprezentuoja tariamai žemesnes, neišvystytas funkcijas. Donoras gali būti interpretuojamas kaip šešėlinė herojaus figūra, nes pasakose dažniausiai jis turi ką nors bendra su herojumi. Donorui taip pat gali atstovauti archetipinis apgavikas, kuris irgi yra šešėlinė figūra. Šešėlis ir apgavikas yra tarpininkas tarp sąmonės ir pasąmonės, ir jis žino pasąmonę, jos galias ir pavojus. Bendradarbiaudamas su donoru, herojus įgauna magiškų galių. Analizuodami Šešėlį, galime išlaisvinti dalį savo psichinės energijos, kuri yra įkalinta pasąmonėje ir kurią paskui galime panaudoti sąmoningai rinkdamiesi. Įdomu tai, kad kai kurie pasakų donorai yra įkalinti ir herojus juos turi išlaisvinti.

Donoras pirmiausia išbando herojų. Jau pasimokęs iš ankstesnių susidūrimų su antagonistu, herojus pripažįsta pasąmonės galią ir gauna donoro teikiamas magiškas galias. Psichologiškai tai reiškia, kad Ego po konfrontacijos su Šešėliu

gali įveikti pasąmonės dominavimą. Kliniškai tai reiškia simptomų išnykimą ir pusiausvyros grįžimą.

Pasaka čia galėtų baigtis. Kai kuriose pasakose taip ir atsitinka. Herojus grįžta namo, veda princesę ir laimingai gyvena. Bet dar gali iškilti *Animos* integravimo tema, kuri yra tolesnis individuacijos proceso žingsnis. Jau nėra depresijos ar kitokios ligos požymių, bet atsiranda kitoks matymas arba ieškoma kitokio matymo. *Anima,* arba sielos žybtelėjimas, tampa motyvu herojui toliau ieškoti. Tai yra išorinio ir vidinio pasaulio priešybių integracija. Ši dalis yra sudėtinga, neretai lydima kančios ir skausmo, pasakose aprašoma kaip Kito ieškojimas. Čia jau dirbama nebe asmeninės, bet kolektyvinės pasąmonės plotmėje.

Herojus grįžta namo ir jo neatpažįsta šeimos nariai arba jis sutinka netikrą herojų. Simboliškai tai reiškia, kad pasipriešinimas kyla iš kolektyvinės plotmės. Individas išsiskiria iš masės. Pereiti individuacijos procesą reiškia būti individualiam, patirti tai ir išreikšti, o ne prisitaikyti prie kolektyvo. Herojus yra neatpažįstamas arba net persekiojamas, jei jis atsisako priimti kolektyvo standartus. Iš jo reikalaujama atlikti papildomas užduotis. Dabar priešas įsikūnija labai arti – tai gali būti brolis, sesuo ar teisėjas. Jie irgi atstovauja kolektyvinei pasąmonei. Kai herojus įvykdo paskutines individualias užduotis, kai pripažįstamas jo naujas statusas, kai jis veda karalaitę ir tampa karalystės valdovu, tada atsiranda pusiausvyra su kolektyvine pasąmone. Herojus turi ryšį su kažkuo dieviška, amžina, antgamtiška. Savastis tampa tikruoju valdytoju. Tobula harmonija simbolizuojama vedybomis.

Taigi ir C. G. Jungas, ir V. Propas analizuoja evoliucijos, keitimosi procesą. Klinikinėje praktikoje tai yra individuacijos procesas, kuris apima ligos požymių išryškėjimą ir asmenybės praturtinimą.

V. Propo šalininkai modifikavo jo idėjas. Levi-Strausas teigė, kad pasakos prasmei svarbu ne tik struktūra, bet ir turi-

nys, kad atsižvelgiant į pasakos turinį dėliojasi ir pasakos struktūra.

N. Vėlius, kalbėdamas apie mitų funkcijas, nurodo, kad jos yra gana siauros, daugeliu atvejų panašios į anksčiau aprašytas sapnų funkcijas. Šios funkcijos gali atspindėti dalinius transformacijos proceso epizodus. N. Vėlius nurodo tokias sakmių funkcijas: 1. Stoka ir stokos likvidavimas; 2. Užduoties vykdymas; 3. Draudimo pažeidimas; 4. Perspėjimas; 5. Gudravimas; 6. Apgaulė; 7. Akistata (N. Vėlius, 1995). Matome, kad šios funkcijos gali būti susijusios tik su reagavimu į konkrečią situaciją ir yra daugiau fragmentiški žmogaus gyvenimo atspindžiai. Matome, kad kai kurios funkcijos sutampa su V. Propo nurodytomis pasakų funkcijomis. Tačiau iš N. Vėliaus analizės ryškėja, kad toli gražu ne visos pasakos ar sakmės turi anksčiau minėtą universalią struktūrą.

Ar visos stebuklinės pasakos simbolizuoja šiuos esminius žmogaus sąmoningumo raidos momentus? Atrodo, kad atsakymas į šį klausimą taip pat yra bandymas suskirstyti pasakas. Analitinės psichologijos autoriai teigia, kad pasakos galimos dviejų struktūrų.

Pirmoji – tai gana tradicinė struktūra, kurią sudaro keturios pagrindinės dalys. Ši keturių dalių struktūra analitikų labai mėgstama, nes atspindi tradicinį pokyčių procesą. Pagal tą pačią struktūrą jie analizuoja ir sapnus, ir klasikinę dramą. Šią struktūrą įžvelgia ir senuosiuose ritualuose. Ši struktūra yra lyg archetipinis transformacijos proceso eskizas.

Taigi pasaka prasideda stygiaus situacija (karalienė negali turėti vaikų, karalius miršta ir t. t.).

Antra dalis – plėtotė su nuolydžiais ir pakilimais (stebuklingu būdu karalienė pastoja, gimsta mergaitė, kuriai išpranašaujama ateitis ir t. t., karalaičiai leidžiasi į kelionę ieškoti gyvybės vandens, patiria išbandymus ir t. t.).

Tolesnė svarbi struktūrinė dalis – kulminacija (mergaitė užauga, atlaiko išbandymus ir sutinka savo jaunikaitį, vienas iš karalaičių irgi įveikia visas kliūtis, suranda vandenį ir t. t.).

Paskutinis epizodas – atomazga (laiminga pabaiga, kai gali būti jungtuvės, užkeikimo pradingimas ir t. t.).

Ši struktūra artima mitams apie herojus, taip pat anksčiau aptartai sapno struktūrai, kuri buvo prilyginta klasikinės dramos struktūrai (C. G. Jung). Struktūros esmė ta, kad herojus įvykdo užduotis ir viskas baigiasi laimingai. Tai reiškia Ego susiformavimą ir tam tikrą transformaciją. Šiose pasakose dažniausiai vyksta Ego raida ir integruojamos pasąmoninės galios, o Šešėlis transformuojasi, jo išvengiama arba kaip nors kitaip apribojama jo destruktyvi galia. Anot klasikinės analitinės psichologijos atstovų, ši struktūra yra archetipinis transformacijos proceso pagrindas.

Kita pasakų grupė, kai veiksmas netelpa į anksčiau minėtą struktūrą. Tai pasakos, kuriose herojus neįvykdo užduoties. Nėra tradicinio vystymosi ar brandos proceso, pastangos dedamos išvengti blogio. Ši struktūra būdingesnė senosioms pasakoms (V. Kast, 1992).

Šią hipotezę patvirtina lietuvių pasakų tyrinėtoja B. Kerbelytė. Knygelėje „Liaudies pasakos prasmė" ji itin didelį dėmesį kreipia į herojaus pastangas išvengti blogio (B. Kerbelytė, 1997). Autorė detaliai ir smulkiai analizuoja herojaus elgesį ir klaidas siekiant išvengti susidūrimo su blogiu.

Dalį lietuvių pasakų būtų galima priskirti senosioms pasakoms. Tačiau ką jos atspindi? Manoma, kad šios pasakos atspindi archajiškesnius kolektyvinės pasąmonės lygmenis, nėra orientacijos į Ego kaip vakariečių kultūroje.

Neabejotinai sapnų struktūra yra artimesnė senųjų pasakų struktūrai. Jie dažniausiai atspindi tik tam tikrą psichinio gyvenimo fragmentą. Kartais fragmentas vertingas tik dėl

to, kad geriau būtų suprasti Šešėlyje vykstantys procesai. Kartais šis fragmentas yra tarsi raktas pamatyti platesnę proceso visumą.

Šią idėją palaiko ir lietuvių pasakų tyrinėtojai. Minėtoji B. Kerbelytė kritiškai vertina V. Propo ir jo šalininkų darbus. Anot autorės, tyrinėjant tenkinamasi sinchroniniais tekstų aprašymais, o kūrinių raida beveik neliečiama. Pasakoms, kaip ir kiekvienam realiam reiškiniui, reikia pripažinti raidos galimybę (B. Kerbelytė, 1997, p.15). Vadinasi, reikia ieškoti ne vienos universalios siužeto struktūros, o analizuoti atskiras kūrinio dalis.

Autorė išanalizavo 85 000 pasakų, sakmių, padavimų. „Juos stebint ir lyginant, kilo mintis, jog sudėtingų siužetų pasakos – ne kartą senų senovėje sukurti vientisi kūriniai, o savotiška mozaika, lipdyta šimtus tūkstančius metų iš paprastų siužetų, kurie iš pradžių vaizdavo tik kokį nors vieną įvykį" (B. Kerbelytė, 1997, p. 15). Sudėtingų pasakų siužetų dalis, galinčias būti savarankiškų nesudėtingų kūrinių pagrindu, autorė pavadino elementariais siužetais, nes jie prasideda kokia nors neapibrėžta situacija, vaizduojamas dviejų personažų (ar dviejų personažų grupių) susidūrimas dėl kokio nors materialaus ar nematerialaus objekto ir baigiamas tuo, kad objektas pasilieka pas pirmąjį savininką arba atitenka kitam. „Kiekvienos pasakos siužeto struktūra (elementų tarpusavio santykiai ir kiekvieno jų santykis su visuma) yra elementarių siužetų derinys" (ten pat, p. 17). Svarbiausia elementarus siužetas, apie kurį telkiasi kiti elementarūs siužetai ir personažai: herojus, antipodas, herojaus artimasis, antipodo artimasis ir neutralusis personažas. Pasaka plėtojama ne linijine tvarka, o dėstoma kaip mozaika.

Autorė pasakos ilgaamžiškumą ir prasmę aiškina kaip sukauptą patirtį ir patarimus, kuriais galima pasinaudoti. Daugelyje elementarių siužetų herojus laimi, nes yra intelektu-

alesnis, geba kurti situacijas, jas modeliuoti, numatyti.

Parodant žmogaus veiksmus tipiškomis situacijomis, elementarūs siužetai iliustruoja didesnius ir mažesnius atradimus – elgesio taisykles, kurias būtinai reikėjo įsidėmėti visiems, kasdien susiduriantiems su svetimomis gentimis ir gamtos jėgomis.

B. Kerbelytė teigia, kad pasakai reikia pripažinti raidos galimybę, nors irgi pastebi, kad „pasakų variantų tyrinėjimas ne vieną folkloristą įtikino, kad ir čia atsitiktinumų nedaug: pasakotojai tik atrodo esą laisvi improvizuotojai, o iš tikrųjų jie paklūsta griežtoms taisyklėms, tradicija juos visą laiką kontroliuoja".

Grįžtant prie analitinės psichologijos ir simbolinės vystymosi raiškos, akivaizdu, kad skirtingi mitai ir pasakos pateikia skirtingo patyrimo ar vystymosi fazių vaizdinius. Vieni mitai ir pasakos yra apie Ego atsiskyrimą nuo motinos ir visą šį sudėtingą procesą. Šis motyvas dažnai atsispindi pasakose apie herojaus kovas, keliones ir išbandymus, kurie yra daugelyje pasakų. Kovos, išbandymai aiškinami kaip tam tikra konfrontacijos su pasąmone išraiška. Konfrontacija su pasąmone yra būtina atsiskyrimo proceso dalis. Išbandymai, herojaus mirtis yra visų iniciacijos ritualų dalis, kaip būtina sąlyga integruotis į kokybiškai naują gyvenimo etapą.

Kiti mitai ir pasakos yra tiesiogiai susiję su tėvo kompleksu ir herojės išsilaisvinimu iš šio komplekso įtakos. Būtų galima manyti, kad šios pasakos atspindi Ego išsivadavimą iš šių kompleksų ir savarankiško Ego formavimąsi.

Pasakose atsispindi ne tik tai, kaip keičiasi Ego santykis su kompleksais ir asmenine pasąmone, bet ir santykiai su tam tikrais archetipais bei kolektyvine pasąmone. Žmogui augant, keičiasi archetipai ir archetipų raiška. Kalbant apie asmenybės vystymąsi, paprastai minimi pagrindiniai archetipai: Šešėlis, *Anima/Animus*, Savastis. Jie iš esmės lemia žmogaus gy-

venimo kelią. Šių archetipų integracija yra tam tikros žmogaus gyvenimo gairės.

Kituose skyriuose kaip tik aptarsime psichikos darinių raidą ir jų simbolinę raišką mituose, pasakose, sapnuose.

IX SKYRIUS

EGO RAIDA IR SIMBOLINĖ ŠIO PROCESO RAIŠKA

EGO RAIDOS APRAŠYMAS

Ego vystymosi klausimas keliamas daugelyje psichologijos teorijų. Kas yra Ego? Koks yra Ego tapsmo procesas ir jo vaidmuo asmenybės transformacijos procese?

Ego yra tiesiogiai susijęs su asmens sąmoningumu, žinojimu apie save, apie aplinką ir apie galimus santykius. Ego klausimas iškyla, kai kalbame apie asmens tapatumą ir savęs vaizdą, kai yra analizuojamos savęs vertinimo problemos, asmenybės sprendimai ir vertybės. Šis psichikos darinys minimas humanistinėje psichologijoje, o ypač populiarus yra psichodinaminėje psichologijoje.

Tiriant šio asmenybės darinio raišką, skiriamas stiprus Ego

ir silpnas Ego, analizuojamos jį formuojančios sąlygos. Ego jėga yra tiesiogiai susijusi su pažintinių galimybių išvystymu, su gera emocijų kontrole, taip pat su gebėjimu užmegzti ryšius. Pastaroji savybė reiškia ne tik gebėjimą užmegzti tarpasmeninius ryšius, bet ir ryšius su savo vidiniu pasauliu, gebėjimu atsiverti, priimti ir integruoti savo patyrimą. Nuo Ego darinio priklauso psichologinė pusiausvyra, taikomos gynybos strategijos, išorinių ir vidinių konfliktų sprendimas, taip pat ir psichikos sveikata. Pagaliau Ego yra ta asmenybės dalis, nuo kurios priklauso tinkamas santykis su pasąmone.

Šie klausimai ypač akcentuojami klasikinėje analitinės psichologijos teorijoje. C. G. Jungas teigia, kad Ego yra ir archetipas, ir kompleksas. Ego archetipiškumas grindžiamas idėja, kad žmogus paveldi gebėjimą būti sąmoningas. Šis gebėjimas yra kolektyvinės pasąmonės išraiška. Kita vertus, Ego turinys atspindi konkrečią ir asmenišką individo patirtį ir šia prasme Ego yra kompleksas. C. G. Jungas savo darbuose nurodo keletą Ego funkcijų, kurios tiesiogiai susijusios su individo funkcionavimu, jo sąmoningumu, psichikos sveikata ir brandumu.

Ego yra atsakingas už informacijos, kuri ateina į sąmonę, atranką. Jis yra tarsi vartų sargas, atrenkantis informaciją, kuri pakliūna į sąmonės lauką. Šiuo atžvilgiu Ego darinys yra svarbus, kad informacija nepergalėtų individo ir kad asmuo liktų iš dalies nepriklausomas ir turintis apibrėžtas ribas. Informacija ateina iš išorinio pasaulio, taip pat ir iš vidinio, Ego atrenka ją ir susistemina. Todėl Ego įvardijamas kaip sąmonės centras ir kaip sąmonės organizatorius.

Su informacijos atrinkimo funkcija tiesiogiai susijęs asmens tapatumo klausimas, nes būtent Ego atsako į klausimą „Kas aš esu?“ Šis klausimas apima daugelį sričių. Bendrojoje psichologijoje asmens tapatumas siejamas su fizinių, emocinių ir intelektualinių savybių sau priskyrimu, su žiniomis apie

savo socialinius įgūdžius, vertybes. Analitinėje psichologijoje, kuri orientuojasi daugiau į gelmines tapatumo jausmo ištakas, klausimas „Kas aš esu?" ir asmens sąmoningumas siejamas su kompleksų ir atitinkamų archetipų įsisąmoninimu. Čia jau svarbu žinoti savo vaidmenis (Personos archetipas), pažinti savo nepatraukliąsias tamsiąsias puses (Šešėlis), integruoti savo moteriškumą ir vyriškumą (*Anima/Animus* archetipai) bei prisiliesti prie savo Savasties ir gyvenimo visumos (Savasties archetipas).

Ego tapatumo klausimas taip pat susijęs su tam tikru stabilumu, leidžiančiu pajusti tęstinumą. Tai yra sąlyga suvokti, kad nors gyvenimo situacijos keičiasi, nors gyvenimas tęsiasi, svarbu neprarasti savęs, pripažinti, jog keitiesi, ir su tuo sutikti.

Jau minėjome, kad Ego formavimasis, pasak analitinės psichologijos, yra pirmosios gyvenimo pusės uždavinys, kai labai svarbūs ryšiai su išoriniu pasauliu. Vaikystėje Ego formavimuisi didelę įtaką turi tėvai ir santykiai su jais. Autoriai pabrėžia, kad pirmaisiais gyvenimo metais yra svarbus ryšys su motina (E. Neuman, 1956; M. Mahler, 1975; D. W. Winnicott, 1991). Vėliau, formuojantis edipiniams santykiams, labai svarbus tampa tėvo vaidmuo (S. Freud, (1917) 1999; M. Balint, 1978; C. G. Jung (1930) 1977).

Paauglystėje svarbus tampa bendravimas su bendraamžiais (E. Erikson, 1950; E. Edinger, 1992). Jaunystėje Ego formavimuisi įtaką daro gebėjimas užmegzti artimus ryšius ir būti su kuo nors artimam (C. G. Jung, (1930) 1977; E. Erikson, 1950).

EGO RYŠYS SU ARCHETIPŲ PASAULIU

Psichologinė pusiausvyra priklauso nuo Ego gebėjimo užmegzti ryšius su archetipų pasauliu, taip pat ir su komplek-

sais. Šių vidinių ryšių svarbai didelę įtaką turi santykiai su išorės pasauliu – vaikystėje tai santykiai su tėvais, vėliau – su emociškai reikšmingais žmonėmis. Paprasčiau tariant, Ego vystymasis vaikystėje siejamas su Motinos archetipu ir motinos komplekso įsisąmoninimu. Kiek mažiau klasikinėje analitinėje psichologijoje kalbama apie Tėvo archetipą, bet šiuolaikinių autorių darbuose Tėvo archetipas ir tėvo kompleksas bei su juo susiję autoriteto, menkavertiškumo kompleksai gana dažnai nagrinėjami (M. Loomis, 1994; A. Samuels, 1989; V. Kast, 1997).

Ego vystymasis tiesiogiai susijęs su Šešėlio formavimusi, o vėliau su jo pripažinimu ir integravimu. Šešėlis formuojasi, kai Ego nustumia į pasąmonę tai, kas dėl vienokių ar kitokių priežasčių atrodo netinkama. Jei asmuo labai didelę dalį savo patyrimo nuslopina, jo Ego yra gana silpnas, nes jis nepažįsta ir nepripažįsta dalies to, kas yra jo valdos ir kas turi didelę galią individo gyvenimui. Tad bręsdamas žmogus turėtų vis labiau pažinti savo tamsiąją pusę, tinkamai prie jos derintis ir imtis vis daugiau atsakomybės už savo elgesį.

Ego vystymasis susijęs ir su Personos, ir su *Anima/Animus* archetipais bei jų poveikio savo gyvenimui supratimu. Personos kaita irgi atspindi žmogaus brendimą. Svarbu, kad Persona atspindėtų tą brendimą ir būtų harmoninga su tuo, kas yra esminga žmogui tam tikru gyvenimo momentu. Persona yra ne tik tai, kaip mes reprezentuojame save, bet ir kaip save išreiškiame bendruomenėje. Taigi Ego vystymasis reikštų pakankamą sąmoningumą bei lankstumą dėvint kaukes, vaidinant vaidmenis, reprezentuojant save.

Analitikai labai daug dėmesio skiria Ego ir *Anima/Animus* archetipų ryšiams. Tinkami ryšiai tarp Ego ir *Anima/Animus* yra svarbi asmenybės visybiškumo sąlyga. Apie tai dar kalbėsime, kai nagrinėsime atskirai moters ir vyro individuacijos procesus.

Ne mažiau svarbi yra ir Ego–Savasties ryšio raida. Kai ku-

rie autoriai šiuo ryšiu grindžia visą individo brendimo procesą (E. Neuman, 1973; E. Edinger, 1992). Šie autoriai teigia, kad žmogaus gyvenimo pradžioje Ego ir Savastis yra susilieję. Ego ir Savastis dar yra viena. Vėliau iš Savasties archetipo pradeda rastis Ego, kuris iš pradžių dar identifikuojasi su Savastimi, vėliau nutolsta ir ryšys gali nutrūkti. Geriausia, kai po šio nutrūkimo Ego vėl atnaujina ryšį ir įsiklausydamas į Savasties siunčiamus signalus kontroliuoja gyvenimo situacijas.

Taigi Ego raidos pradžių pradžia yra santykiai su motina arba platesne prasme – tai santykiai su Motinos archetipu. Analitinėje psichologijoje daug vietos skiriama simbolinei šių santykių raiškai. Apie Ego konfrontaciją su Motinos archetipu C. G. Jungas rašė „Rinktinių raštų" penktame tome, kur jis analizavo bendrus herojaus mito dėsningumus (C. G. Jung, (1912) 1974). Mitų apie herojus gausu. Graikų mitologijoje tai Heraklio kovos, Persėjo žygiai, Tesėjo kelionės, argonautų mitai, Trojos ciklas, Odisėjo kelionės ir kita. Kiti analitinės pakraipos autoriai nurodo ir kitų šalių mitus. Pavyzdžiui, Egipto mitologijoje Ego vystymasis siejamas su mitų ciklu apie Ozyrį.

Lietuvių mitologijoje herojaus mitas atsispindi padavimuose apie didvyrius, kurie, pasak N. Vėliaus, buvo suvokiami ir garbinami kaip pusdieviai. N. Vėlius cituoja L. A. Jucevičiaus mintis apie didvyrius Nemuną, Palemoną ir kitus (N. Vėlius, 1995). A. J. Greimas nurodo pirmąjį lietuvių mitą, kuris buvo užrašytas 1261 m. ir kuriame skamba didvyrio Sovijaus žygdarbis (A. J. Greimas, 1990). Ir Vėlius, ir Greimas didelę reikšmę skiria Žmogaus ir Velnio sąveikoms mituose, kuriuose kiek specifiškai atsispindi mitų apie herojų motyvai. Analitiniais terminais tariant, šias sąveikas būtų galima interpretuoti kaip individo Ego ir jo Šešėlio simbolinę reprezentaciją.

Lietuvių mitologijoje didvyrio tema nėra labai išsikristalizavusi. Tačiau Lietuva dažnai apdainuojama kaip didvyrių

žemė turbūt neatsitiktinai. Mitai apie didvyrius gali atsispindėti ir dainose. Autoriai, analizuojantys surinktas lietuvių karo dainas, nurodo, kad karo dainose apdainuojama keletas bendrų situacijų. Jos gana panašios į archetipines herojaus mitų situacijas (kareivėlio atsisveikinimas (šiam motyvui dainose skiriama labai daug dėmesio), kareivėlio kovos, kartais patekimas į nelaisvę, kareivėlio mirtis ir kartais grįžimas namo). Visos šios apdainuojamos gyvenimo situacijos artimos transformacijos proceso struktūrai. Galima būtų kelti hipotezę, kad lietuviams karo dainos buvo svarbios ne tik santykių su išore raiškai, bet ir vidinių psichikos struktūrų formavimuisi.

Kita vertus, manoma, kad senosios kultūros daugiau orientuotos į Savasties archetipo užkoduotas duotybes, o Ego orientacijos yra daugiau vakarietiškas ir naujesnis išradimas.

Kad ir kaip būtų, herojų mitai yra daugelio pasakų (taip pat ir lietuviškų) archetipinis pagrindas. Atskiros pasakos reiškia atskirus mito apie herojų aspektus ir tuo pat metu atspindi tam tikrą Ego tapsmo momentą.

Analizuodama kai kuriuos mitus kaip galimą Ego vystymosi simbolinę raišką, bandysiu atskleisti Ego raidos gelmines ištakas.

EGO RAIDA IR MITAI APIE HEROJŲ

Tradiciškai herojaus simbolis ir herojaus kultas pagrįstas pergalėmis karuose ir dorybių įkūnijimu. Visose istorijose herojus nugali chaosą ir kliūtis, įveikia gundymus, kurie kyla iš tamsos. Šviesos ir tamsos sandūra paaiškina, kodėl daugelyje mitų saulė identifikuojama su herojumi (J. Cirlot, 1996; J. Cooper, 1978; C. G. Jungas, 1916 ir kt.).

Daugelyje šaltinių žmogaus sąmoningumas siejamas su šviesa. Iš čia kyla ir tiesioginės šio simbolio sąsajos su Ego

kaip sąmonės centru. U. Beckeris rašo, kad šviesa dažnai apriboja tamsą, kuri paprastai yra dvasinio kvailumo, doroviškai neišsivysčiusių ir menkaverčių sričių ir būsenų, mirties ir nelaimės, taip pat „paslapties" simbolis (U. Becker, 1995, p. 275). Tobulėjant žmonijai ir individui, kopimas iš tamsos į šviesą daugeliui tautų vaidina svarbų vaidmenį.

Šviesa daugelio kultūrų laikoma dieviškumo apraiška ir siejama su dvasingumu. Šviesa yra moralumo, intelekto ir dorybių simbolis. Jos baltumas yra visa ko sintezė. „Psichologiškai vertinant, būti apšviestam, vadinasi, įsisąmoninti šviesos šaltinį, o tai reiškia dvasinės galios šaltinį" (J. Cirlot, 1996, p. 188).

Kita svarbi mitų apie herojų tema – išgelbėjimo ir atpirkimo. Herojus yra gelbėtojo arba išgelbėjimo stebuklo prototipas (J. Cooper, 1978, p. 82). Herojaus kovos ir išbandymai keičia ne tik jį patį, bet ir jį supantį pasaulį. Jo vidinė šviesa suteikia daugiau šviesos pasauliui. Herojus išlaisvina iš nelaisvės, duoda daugiau galimybių, padeda įveikti skausmą, netektį, apribojimus, kartais net mirtį.

Visiems mitams apie herojų būdinga keletas bendriausių bruožų, kuriuos pabandysime aptarti ir kartu atskleisti kai kuriuos Ego vystymosi aspektus.

Herojaus gimimas

Herojaus gimimas paprastai traktuojamas kaip ypatingas įvykis. Graikų, romėnų, egiptiečių mitologijoje herojaus kilmė dažniausiai yra dieviška.

Vienas žymiausių graikų mitologijos herojų Heraklis yra mirtingosios Alkmenės ir Dzeuso sūnus (Mitologijos enciklopedija, 1997). Hera nekentė savo žemiškosios varžovės ir pavydėjo jai sūnaus, kuriam Olimpo valdovas pranašavo didvyrio šlovę. „Užtat visą gyvenimą Heraklis turėjo kentėti ir

grumtis su nepalankiu likimu, kuri jam lėmė priešininkė deivė" (ten pat, p. 104).

Persėjas – Heraklio įpėdinis, Argo valdovės Danajės ir Dzeuso sūnus. Dzeusas pasivertęs aukso lietumi prasiskverbė į varinį Danajės būstą, kur ją buvo įkalinęs tėvas Akrisijas. Pastarajam buvo išpranašauta, kad jį nužudys anūkas. Kai tėvas pamatė anūką Persėją, įtūžęs užkalė Danaję su sūnumi į statinę ir įmetė į jūrą.

Tesėjas ilgai lauktas Atėnų karaliaus ir Aitros sūnus. Egėjas ilgai negalėjo susilaukti vaikų ir dėl to labai kentėjo, Delfuose maldavo dievų malonės. Dievai išpranašavo, kad jis susilauks sūnaus, kuris bus karžygys. Jo giminės medyje aptinkame dievą Hefaistą, deivę Atėnę.

Odisėjo genealogijos medyje matyti sąsajos su Hermiu. Manoma, kad šis herojus būtent iš Hermio paveldėjo protą ir praktiškumą.

Herojaus ne tik kilmė nepaprasta, dažniausiai jis ir gimsta nepaprastai, – dalyvauja koks nors dievas. Jau prieš gimstant arba gimus, herojui kartais pranašaujama nepaprasta ateitis arba kitaip paženklinamas jo gyvenimo kelias, kurio prasmė ir paskirtis yra unikali. Dažnai šis žymėjimas gali būti susijęs su kokios nors dievybės nemalone ar net prakeiksmu ir dėl to galima kančia ir konfliktais.

Interpretuojant simbolinę herojaus gimimo prasmę ir siejant ją su Ego vystymusi, bendriausia yra tai, kad sąmoningumo gimimas yra tam tikro dieviškojo prado atvėrimas žmoguje. Žinojimas, gebėjimas kurti, vidinė šviesa, žvelgiant iš archetipų pozicijos arba gamtos kontekste, yra stebuklas ir išskirtinis dalykas. Šis išskirtinumas įpareigoja, gyvenimą daro sudėtingą. Dieviškojo prado atvėrimas savyje atveria sudėtingus santykius su šiuo ir su antgamtiniu pasauliu. Šiuo atžvilgiu žmogaus sąmoningumas yra ne tik jo šviesa, bet kančia ir skausmas. Šitai plėtojama didžiausiose herojaus mitų dalyse.

Herojaus išbandymai

Kitas svarbus epizodas – herojaus išėjimas į pasaulį. Jis tampa keliautoju, ieškotoju, kovotoju. Mituose herojaus gyvenimas kupinas išbandymų, kliūčių ir mirtinų pavojų, kurie stebina gausumu ir sunkumu. Tokiu pavyzdžiu galėtų būti Heraklio žygdarbiai, Odisėjo kelionės. Nagrinėjant Heraklio mitą, kiekvieną jo išbandymą ar žygdarbį galima aprašyti kaip atskirą mitą.

Heraklį augino kentauras Cheironas. Jis išmokė jį įvairiausių menų, šaudyti iš lanko. Hera iš pavydo nekentė Heraklio ir jam pasiuntė beprotybę, kurios apimtas Heraklis užmušė savo vaikus. Supratęs ką padarė, jis nematė, kaip numaldyti savo skausmą, ir išėjo į pasaulį. Jau užgimusiam Herakliui orakulai pranašavo, kad turėsiąs įvykdyti 12 žygdarbių, kurie suteiksią jam nemirtingumą. Heraklis turėjo atnešti karaliui Nemėjos liūto kailį. (Liūto nebuvo galima užmušti strėlėmis, Heraklis jį pasmaugė.) Užsivilkęs liūto kailį, jis atliko kitą užduotį – nugalabijo devyngalvę Lernos hidrą. Ši hidra siautėjo netoli Argo miesto, ji draskė gyvulius ir niokojo laukus. Ją buvo labai sunku pribaigti, nes nukirstos galvos vietoje kaipmat ataugdavusios trys. Heraklis ugnimi pridegino žaizdas, kad galvos neataugtų. Tulžyje pamirkė ieties antgalius, kuriuos panaudojo kitose kovose. Kitos Heraklio užduotys buvo tokios: sugauti Kerinėjos stirną ir gyvą atvesti į karaliaus pilį, pagauti Erimanto šerną, prieš tai susikovus su kentaurais, išmėžti karaliaus Augėjo tvartus (Heraklis prijungė upės vandenį ir šis išplovė tvartus). Taip pat reikėjo iššaudyti arba išbaidyti siaubingus Simfalo paukščius, turėjusius geležines plunksnas ir žudžiusius žmones; atvesti gyvą Kretos jautį;, parvaryti į Mikėnus Trakijos valdovo Diomedo kumeles, kurias jų šeimininkas laikė sukaustytas grandinėmis ir šėrė žmonių mėsa. (Heraklis užmušė šeimininką ir atvarė kumeles.) Kitos Heraklio užduotys buvo vis sun-

kesnės. Reikėjo atnešti amazonių valdovės Hipolitės diržą. Amazonės, pakurstytos Heros, pasipriešino didvyriui, ir Heraklis užmušė Hipolitę. Reikėjo parvaryti iš pasaulio krašto Geriono bandą, atnešti auksinius Hesperidžių obuolius, kuriuos saugojo drakonas, nukeliauti į Hado karalystę ir atvesti sarginį šunį Kerberą, turėjusį gyvatės uodegą. Kai kuriuose šaltiniuose dar minimas didžiausias Heraklio žygdarbis – kova su gigantais.

Ne mažiau įspūdingi ir kitų didvyrių išbandymai. Didvyris Persėjas plačiai žinomas dėl kovos su gorgone Medūza. Šios medūzos niekas negalėjo nugalėti, nes ji žvilgsniu užhipnotizuodavo prisiartinusįjį ir tas suakmenėdavo. Persėjas nugalėjo ją pasiėmęs veidrodį, po to išlaisvino valdovo dukterį Andromedą. Užsidėjęs nematomą kepuraitę, Persėjas išvengė gorgonių persekiojimo. Kitus priešus įveikė parodydamas medūzos galvą, nuo kurios tie suakmenėdavo.

Tesėjas irgi buvo pabaisų nugalėtojas. Jis nugalėjo labirinto Minotaurą, kuris prarydavo jaunas merginas. Tesėjui pavyko išeiti iš Minotauro labirinto vedamam Ariadnės siūlo. Jis kovojo su amazonėmis, su kentaurais. Buvo tapęs nepaklusniu ir įžūliu didvyriu, padėjo pagrobti mirusiųjų pasaulio deivę Persefonę. Jis suvienijo įvairias socialines grupes, įkūrė Atėnų valstybę.

Visa ši gausybė herojaus išbandymų rodytų, kad kovojančiam, keliaujančiam didvyriui reikia didelių pastangų ir ištvermės. Vieno žygdarbio, vienos pergalės, vieno išbandymo nepakanka. Atlikus vieną užduotį, kyla kita.

Interpretuojant šio motyvo simbolinę prasmę, akivaizdu, kad žmogaus gyvenimo kelyje, jo sąmonėjimo procese reikalingos didžiulės valios pastangos ir kantrybė. Galima manyti, kad Ego tapsmas yra ilgas ir nelengvas kelias. Kad kelias į vidinę šviesą reikalauja ištvermės, kantrybės ir pasitikėjimo.

Mituose kartais užsimenama, jog Herakliui prireikė metų įvykdyti vieną ar kitą užduotį, o Odisėjas savo kelionėse užgaišo dešimt metų.

Kasdieniniame gyvenime gal kartais ir nepastebime šio archetipinio motyvo, vargus, frustracijas ir netektis priimame kaip kažką primesta, kaip svetima. Kartais ir nesusimąstome, ką mūsų būčiai duoda sunkumai, ne visada susiejame savo patirtį ir augantį išmintingumą, žinojimą ir sąmonėjimą laikome savaime ateinančiais dalykais. Ši tendencija ypač išryškėja, kai kalbame apie psichoterapijos galimybes. Laukiama, kad psichologinis pokytis įvyktų greitai ir būtų tuoj pat pasveikstama. Toks laukimas ir toks noras suprantamas, nes pačioje psichikoje užkoduota skausmo ir kančios baimė ar vengimas. Tačiau jei mes orientuojamės į gelminius žmogaus psichinio gyvenimo pokyčius ir kalbame apie ilgalaikę psichoterapiją, deja, tenka apsišarvuoti kantrybe. Vieno išbandymo ir vienos įžvalgos neužtenka. Vis reikia grįžti ir grįžti prie tų pačių kompleksų, net iš naujo peržiūrėti tas pačias situacijas, santykius ar net sapnus, kol palengva įvyksta esminiai pokyčiai. Psichoterapija, kuria siekiama naujo sąmoningumo ir Ego pasikeitimo, deja, daugeliu atveju yra ilgalaikis procesas, turintis savus išbandymus ir vidines keliones.

Analizuojant herojaus išbandymus, akivaizdu, kad jis gana dažnai patiria skausmą, kad jo žygdarbis visada susijęs su mirtinu pavojumi. Kartais herojus įveikia kliūtį su pagalbininkais, bet dažniausiai vienas.

Keliant hipotezes apie simbolinę Ego vystymosi raišką, turbūt akivaizdu, kad žmogaus sąmonėjimo procesas gana sudėtingas dalykas, susijęs su skausmo, netekties, mirties ir kančios išgyvenimu. C. G. Jungas rašė, „jog niekas negimsta be skausmo". Šis pasakymas tinka ir sąmonėjimo procesui.

Herojaus kovos

Mituose skausmas ir kančia yra tiesiogiai susiję su herojaus užduotimis, kurios dar yra aprašomos kaip *kovos*. Dalis herojaus užduočių yra įveikti fantastinės galios baisūnus, kurie yra nežmoniškai agresyvūs, šlykštūs ir nenuspėjami. Kaip herojus tai padaro? Analizuodami anksčiau išvardytus Heraklio, Persėjo ir Tesėjo žygius, matome, kad herojus kartais įveikia baisūnus savo galia (pasmaugia, užmuša), kartais neįprastu, netikėtu būdu (panaudoja veidrodį, pajungia upės vandenį), kartais išradingumu ir apgaule (pridegina žaizdas, kad galvos neataugtų), o kartais pasitelkdamas kitus (Ariadnės siūlas padeda išeiti iš labirinto ir kt.).

Kai kuriuos baisūnus herojus užmuša ir pasiima jų galios atributus (Heraklis pasiima neperšaunamą liūto kailį, užnuodytus tulžies antgalius, Persėjas medūzos Gorgonės galvą). Kai kuriuos baisūnus herojus tik atvaro į karaliaus rūmus, tai yra juos tik kontroliuoja.

Žvelgiant į simbolinę šių veiksmų prasmę, atkreiptinas dėmesys į keletą momentų. Baisūnai paprastai traktuojami kaip tamsiosios pasąmonės jėgos ir jos išraiška. Teigiama, kad galingi ir primityvūs baisūnai atspindi archajiškiausias ir mažiausiai išvystytas pasąmonines tendencijas. Dažniausiai jie reprezentuoja Šešėlio archetipą.

Ego vystymosi plotmėje siaubūnų įveikimą būtų galima vertinti kaip konfrontaciją su pasąmonės impulsais, kaip dalinę jų integraciją ar tam tikrus bendradarbiavimo santykius. Ego ieško įvairių būdų, kaip elgtis su skirtingais pasąmonės impulsais ir tendencijomis. Šiuo požiūriu išbandymų atlaikymas yra Ego galios, o kartu ir lankstumo lavinimas. Vieniems impulsams (ypač tiems, kurie yra mirtinai destruktyvūs) reikia sakyti griežtą „ne“, kitus galima prisipratinti, kontroliuoti, laikyti juos „savo karalystėje“.

Herojaus kovotojo motyvas dažnas pasakose ir sapnuose. Apie tai, kaip herojus elgiasi su Šešėliu pasakose dar kalbėsime skyrelyje apie galimas Šešėlio transformacijas. Psichoterapijos procese šis motyvas gana dažnai iškyla, kai stengiamasi įveikti tam tikrus kompleksus ir kai infrastruktūriniu lygmeniu siekiama didesnio Ego stiprumo.

Toliau pateiksiu pavyzdį iš savo psichoterapijos praktikos. Kliento sapne matyti, kad sapno Ego tiesiogiai kaunasi su fantastiniais baisūnais ir kad ta kova ilga, sekinanti ir kupina įvairių jausmų.

Važiavau savo mašina su jaunesniuoju broliu. Kaimo kelyje pasirodė kažkokie keisti žmonės, bejausmiai, abejingi. Jie nešėsi keistus įrankius, keistos formos peilius. Tie peiliai buvo išgaląsti, blizgantys. Jausmas, kad jau trečią sykį važiuojame pro tą pačią vietą. Vienas nešė keistą ginklą. Jis daužė mašiną. Bandžiau važiuoti atbulas. Jų buvo daug. Mašina užgeso. Bandžiau užvesti mašiną, užspaudžiau spynelę iš vidaus. Jaunesnysis nespėjo. Jį ištraukė. Bandžiau laikyti, bet nesėkmingai. Tada ėmėme bėgti, jie puolė vytis. Aš pasakiau broliui bėgti į priešingą pusę. Jis pasislėpė. Aš bėgau per tą gyvenvietę. Atsirado naktis, sniegas, galvojau prašyti pagalbos. Supratau, kad niekas man nepadės. Jie puolė mane su tais peiliais, o aš atsimušinėjau. Tai truko ilgai. Jie vis puolė, o aš vis su jais koviausi. Buvo sunku. Su kažkuriuo besikaunant, mane pabudino (Ž., vyras, 28 metų, aukštasis išsilavinimas).

Nekomentuodami sapnuotojo asociacijų ir viso asmeninio konteksto, kuris neabejotinai yra svarbus sapno prasmės atkodavimui, norime tik pridurti, kad šis sapnas buvo susapnuotas analizuojant jausmus, kai iškilo pykčio ir agresijos pripažinimo, integravimo klausimai. Šio sapno Ego kaunasi su kylančia agresija, nes šiuo terapijos momentu ji buvo laikoma baisi ir pavojinga. Žinome, kad kol neturime

ryšio su savo jausmais, kol su jais kaunamės, simboliniu lygmeniu jie gali reikštis pakankamai bauginančiomis formomis.

Herojaus darbai

Mituose dalis herojaus darbų yra susiję ne tik su kovomis, bet ir su *valymo* darbais, su tam tikro *stebuklingo vaisiaus ar vandens pristatymu* ir kita. Šios užduotys atspindi tam tikrą švaros ir sąžiningumo akcentavimą sąmonėjimo procese, ir tai gali būti interpretuojama kaip Ego gebėjimas patirti emocinį katarsį ar emocinį apsivalymą, kuris yra nepaprastai svarbus sąmonės aiškumui. Vaisiaus atnešimas gali būti siejamas su Ego produktyvumo ar „vaisingumo" lavinimu, gyvybės vanduo – su gebėjimu atsinaujinti ir palaikyti gyvybinę energiją.

C. G. Jungas, rašydamas apie herojaus kovas ir keliones, kelia hipotezę, kad herojaus kovos simboliškai atspindi Ego vystymosi dėsningumus ir kad didesnė dalis herojaus kovų yra konfrontacija su Motinos archetipu. Analizuodamas šią medžiagą, C. G. Jungas nurodo tokius esminius santykio su Motinos archetipu aspektus:

> Atsiskyrimas nuo motinos turi konfrontacijos pobūdį.
> Asmenybei bręstant, kartojasi grįžimas į savo ištakas.
> Maitinimas turi pirminį reikšmingumą (C. G. Jung, (1938) 1974).

Šis pasakymas gana platus, nes C. G. Jungas, kalbėdamas apie Didžiosios Motinos archetipą, kartais jį labai suabsoliutina teigdamas, kad šis archetipas yra visa objektyvioji psi-

chika, arba kolektyvinė pasąmonė. Šiuo atžvilgiu jo anksčiau minėti teiginiai reikštų, kad Ego vystymasis yra tiesiogiai susijęs su santykiais su pasąmone ir kad šiame procese yra labai svarbus Ego atsiskyrimas nuo pasąmonės ir savarankiškumo formavimasis. Nuo šio momento ima formuotis asmenybės individualumas, tam tikra autonomija ir laisvė. Kita vertus, atsiskyrimo ir sąmoningumo absoliutinimas visada gana reliatyvus. Pasąmonė irgi veikia autonomiškai ir dalyvauja gyvenime, tad Ego raida yra nuolatinis procesas, nuolatinis grįžimas prie savo ištakų, nes tai yra ir naujo sąmoningumo maitinimo šaltinis.

Aukojimo tema mituose apie herojų

Sapnuose herojus kovotojas kartais įgauna kario savybes ir kova yra kiek pakylėta ir prasminga. Iliustruodama šį motyvą pateiksiu pavyzdį iš savo psichoterapijos praktikos.

Karo laukas. Bombų išmuštos duobės. Lauke vežimas, po kuriuo guli kareivis. Kareivis – tai aš. Matau miško juostą. Leidžiasi saulė. Įvairios spalvos: raudona, violetinė, geltona. Baimė. Žinau, kad žuvo daug draugų. Turėtų girdėtis aimanos. Bet iš už miško girdžiu muziką. Simfoninė, galinga. Nauja, kurios dar niekad negirdėjau. Baimė praeina. Rytoj vėl bus mūšis. Eisiu, nors žinau, kad visko gali atsitikti, net ir mirtis (V., moteris, 24 metų, nebaigtas aukštasis, psichologijos studentė).

Šiame sapne svarbu ne tik kova, bet ir prasmės pajutimas, aukojimosi motyvas.

Klasikinė analitinė psichologija individo tapsmo procese ypač akcentuoja *aukojimosi* svarbą. Herojus aukojasi, herojus gali mirti ir vėl prisikelti. Mirtis ir prisikėlimas yra transformacijos pagrindas. Ką tik aprašytame sapne sapnuotoja

žino, kad dalis kareivių žuvo arba yra sužeisti ir kad turėtų girdėtis aimanos. Bet vietoj aimanų ji išgirsta muziką ir šiame sapne tai yra esminis pokyčio momentas – kulminacija. Po šio momento kinta emocinis tonas, rengiamasi aukotis ir jaučiama prasmė.

Apie aukojimosi motyvus C. G. Jungas rašė „Rinktinių raštų" penkto tomo skyreliuose: „Motinos ir atgimimo simboliai" ir „Aukojimas" (C. G. Jung, (1912) 1974). Šiuose skyriuose C. G. Jungas aukojimosi svarbą analizuoja Didžiosios Motinos archetipo kontekste. Jis teigia, kad aukos išgyvenimas yra svarbi atsiskyrimo, taip pat ir individo savarankiškumo sąlyga. Gebėjimas aukotis, atgimti ir atsinaujinti skamba ir vėlesniuose C. G. Jungo darbuose, kur kalbama ne tik apie Didžiąją Motiną, bet ir apie asmens transformacijos procesą, jo individuaciją.

Aukoti – tai atiduoti kažką, kas yra tavo. Tai gebėjimas atsisakyti kažko svarbaus ir suvokti šio veiksmo prasmingumą. Aukojimasis yra ir atsakymas į klausimą „Dėl ko?"

Tradiciškai aukojimas siejamas su antgamtinės galios pripažinimu. „Pagrindinė kosmogonijos idėja susijusi su pirminiu aukojimu. Kai kurie šaltiniai nurodo, kad pasaulis atsirado, kai buvo suskaldytas į gabalus *Tiamit*" (J. Cirlot, 1996, p. 276). Šiuo atveju suskaldymas į gabalus reiškė tam tikros visumos suardymą, jos paaukojimą. Pripažįstama, kad kūrybos procesas neįmanomas be aukos, kuri reiškia ir savęs atidavimą, ir atsiskyrimą, ir senųjų formų suardymą.

Aukojimas reiškia didesnės galios pripažinimą ir skaitymąsi su ja. Auka galima išreikšti savo ryšį su Galinguoju.

Analitinėje psichologijoje autoriai analizuoja ir to, kas buvo aukojama, simbolinę prasmę. C. G. Jungas rašė, kad galvijų ir kitų gyvūnų aukojimas dievams reiškė ne tik atsidavimą jiems, bet kartu tai buvo savo gyvuliškos prigimties įveikimas ir atsivėrimas dvasinei erdvei (C. G. Jung, (1912) 1974).

Aukojimo archetipinis motyvas atsispindi ir daugelyje mitų apie herojų. Vienas iš ryškiausių mitų, kuriame skamba herojaus mirties ir skaidymosi idėja, tai egiptiečių mitas apie Ozyrį. Ozyris minimas kaip derlingumo dievas, pomirtinio pasaulio valdovas. Jis simbolizuoja mirtį ir prisikėlimą.

Ozyrio mitų cikle teigiama, kad jis yra žemės dievo Gebo ir dangaus deivės Nut sūnus, Izidės brolis ir vyras, ketvirtasis pagal svarbą iš dievų. Jis išmokė žmones dirbti laukus, auginti duoną, daryti vyną, rasti ir apdoroti auksą ir sidabrą, gydyti žmones, statyti miestus. Jo brolis, piktas ir pavydus Setas, sukapojo Ozyrį, sudėjo į skrynią ir įmetė į upę. Žmona rado skrynią ir stebuklingu būdu pagimdė Ozyrio sūnų Horą, kuris nugalėjo Setą ir atgaivino tėvą. Valdyti Egiptą jis perleido sūnui Horui, o pats liko pomirtinio pasaulio valdovu.

Simbolių žodynuose teigiama, kad Ozyrio mitas simbolizuoja metų laikų kaitą, taip pat dualistinę žmogaus prigimtį. Ozyris – gerasis Egipto karalius, Setas – blogasis.

Analitinėje psichologijoje šis mitas paprastai cituojamas kaip mirties ir prisikėlimo mitas. Ozyris yra sukapojamas (kai kuriuose šaltiniuose šis motyvas pasikartoja keletą kartų) ir vėl prisikelia. Aiškinantis šio motyvo sąsajas su Ego vystymusi, teigiama, kad esminiai Ego pokyčiai yra kaip tam tikri lūžio momentai, kai senasis Ego miršta ir atgimsta nauja jo kokybė. Simbolinė mirtis gali būti išgyvenama kaip Ego skaidymasis (sukapojimas į gabalus). Asmenybės visumos nebėra, yra tik kažkokie fragmentai, kurie po tam tikro laiko vėl susidėlioja į naują visumą.

Ego augimas aukojantis reiškia sąmoningą pasirengimą atiduoti, atsisakyti, paaukoti. Mituose apie herojų tai paklusimas dievų valiai ir kova su jais. Ir vienu, ir kitu atveju jų yra paisoma. Ego vystymosi plotmėje tai reikštų ir paklusimą archetipinei realybei, ir konfrontaciją su ja, bet visada skaitymąsi su tuo.

Ozyrio priešprieša su Setu gali būti vertinama kaip asmenybės Ego ir Šešėlio susidūrimas, kuris kartu yra ir istorijos varomoji jėga.

Herojus gelbėtojas

Dar vienas aspektas – tai herojaus galia *išgelbėti*. Mituose tai skamba kaip nemirtingosios nuotakos tema. Herojus ieško ir siekia jos požemio karalystėje arba kokiose kitose mistiškose vietose. Kartais herojė gali turėti ir nepatrauklių, pasišlykštėjimą keliančių savybių, tai, anot autorių, simbolizuoja egoistinę žmogaus prigimties pusę.

Šis motyvas itin populiarus pasakose ir analitikų yra vertinamas kaip Ego santykių su *Anima* išraiška. Apie tai, kaip šis motyvas reiškiasi pasakose, dar kalbėsime analizuodami *Anima/Animus* simbolinę raišką.

Psichoterapijos procese šis motyvas iškyla tiek aiškinantis tarpasmeninius santykius, tiek keliant vidinio pasaulio klausimus. Analitinėje psichologijoje *Animos* problema kartais prilyginama sielos problemai. Kai kalbama apie *Animos* gelbėjimą, tai kartu yra savo vidinio pasaulio, savo sielos gelbėjimas.

Kitas sapnas iš praktikos gana akivaizdžiai iliustruoja gelbėjimo motyvą.

Aš esu namie ir su visa šeima valgau vakarienę. Nežinau kodėl, bet ta šeima labai didelė, ne tik mes, bet ir daugiau žmonių. Danguje pasirodo ugnies ratai. Jie labai gražūs. Atrodė kaip sukamieji fakelai. Šiek tiek šnypštė. Visi išbėgome į lauką. Danguje buvo du mėnuliai (pjautuvo formos), tie ugnies ratai ir saulėlydis. Dangus buvo raudonas. Vienas ugnies ratas besisukdamas užkliudė kaimynų daržinę, ir ji užsidegė. Daržinė buvo labai didelė, kelių aukštų, su daugybe langų. Joje buvo pilna žmonių. Jie visi stovėjo pro langus iškišę galvas ir rėkė, kad

gelbėtų. Tai buvo paprasti žmonės: vyrai ir moterys, labai vienodai atrodantys. Moterys gražios ir panašios viena į kitą. Vaizdas buvo ne trimatis, bet planimetrinis, kaip iš paveiksliuko. Aš pakilau nuo žemės: skraidžiau ir traukiau žmones pro langus ir sračiau juos ant žemės. Pradėjo lyti ir lijo tik ant daržinės. Užgesino gaisrą. Virš mūsų žybtelėjo pora žaibų (M., vyras, studentas, 20 metų).

Taigi mituose apie herojų atsiskleidžia keletas svarbių aspektų: herojus jau gimdamas yra nepaprastas. Jo laukia daug išbandymų ir kovų. Herojus kaunasi su tamsos jėgomis, gelbėja įkalintuosius, geba aukotis. Anot J. Cirloto, herojaus simbolizmo esmė – tai atsiskyrimas ir susijungimas, tai nuopuolis ir išpirkimas, tai išganymas, tai mirtis ir prisikėlimas. Tai tokios žmogaus gyvenimo pusės, kurias reikia suderinti ir integruoti.

Ego vystymosi atžvilgiu šios tendencijos reiškia gebėjimą atsiskirti nuo pasąmonės, nuo istorijos, nuo kolektyvinio gyvenimo, gebėjimą pažiūrėti į savo gyvenimą iš atstumo, iš šalies (tai yra viena iš sąmonėjimo sąlygų). Toks pažiūrėjimas reikalingas tam, kad patirtum savo individualumą ir neprarastum savęs. Kita vertus, gebėjimas užmegzti ryšį, aukotis, gelbėti simbolizuoja Ego gebėjimą užmegzti ryšį su aplinka ir su savo pasąmone, taip pat amžinosiomis vertybėmis.

Sąmoningumo augimas ilgas procesas. Kyla išbandymų, kurių įveikimas neretai susijęs su netektimi, baime ir skausmu, su vienatvės ir sumišimo išgyvenimais, su susidūrimu su žiaurumu ir apgaule. Mituose herojus yra drąsus ir galingas, kantrus ir ištvermingas, neprarandantis vilties ir tikėjimo. Jis pasikliauja aukštesniųjų valia, kad tie išbandymai yra neišvengiami. Konkretus žmogus tiek daug, kiek mūsų aprašyti herojai, turbūt negali. Tačiau jis ir nėra herojus. Jis turi kitų užduočių ir kitų išgyvenimų, integruoja ne tik sąmoningąjį „aš", bet ir kitus pasąmonės darinius.

Herojaus mitai yra daugelio pasakų pagrindas. Visos kultūros turi daug pasakų, atspindinčių tam tikras herojaus kovas ir keliones.

Tolesniuose skyriuose dar grįšime prie Ego raidos, analizuosime kitų psichikos darinių raidą ir jų tarpusavio ryšius.

X SKYRIUS

ŠEŠĖLIS IR JO TRANSFORMACIJOS

- Šešėlio aprašymas
- Ego ir Šešėlio ryšys
- Psichinė Ego infliacija
- Elgesys su Šešėliu pasakose
- Šešėlio pripažinimas ir integravimas
  - Kova su Šešėliu ir jo apgaulė
  - Šešėlio neigimas ir vengimas

ŠEŠĖLIO APRAŠYMAS

Šešėlio archetipas ir jo integracija labai svarbūs asmenybės transformacijos momentai. Šešėlio integracija reiškia savo nepatraukliųjų pusių įsisąmoninimą, kentėjimą dėl savo klaidų ir prigimties prieštaringumo. Tai susitikimas su tamsiąja psichikos puse, kuri gali atrodyti nepatraukli dėl gyvuliškumo, destruktyvumo ar net mirties realumo.

S. Freudas, kalbėdamas apie pasąmonę, rašė, kad žmogaus gyvenimą lydi dvi pagrindinės jėgos: Eroso galia, pasireiškianti seksualiniu potraukiu, meile kitam. Tai gyvenimą kurianti galia. Ir Tanatos galia, arba mirties trauka, destrukcijos, agresijos tendencija. Ir viena, ir kita gali būti Šešėlio turinys, ypač jei šios tendencijos nuo vaikystės buvo slopinamos ir ignoruojamos.

Tradiciškai Šešėlis suvokiamas kaip blogis, kaip velniškojo prado raiška, kaip bauginanti gyvenimo tamsa. Kalbėdami apie herojaus mitus ir Ego vystymąsi, daugeliu atvejų minėjome Šešėlio klausimą. Baisūnai, su kuriais kaunasi herojus, drakonas, kuris saugo lobius, Minotauras, kuris ryja jaunas merginas – visos šios figūros simbolizuoja šešėlinę žmogaus psichinio gyvenimo pusę.

L. von Franz nurodo, kad Šešėlis yra savotiškas antiherojus, kuris yra primityvesnis ir instinktyvesnis už herojų, nors moraline prasme nebūtinai stovi žemiau už jį. Pasakose Šešėlis įkūnija ir teigiamas, ir neigiamas savybes. Šešėlis yra tai, ką atmeta Ego.

„Šešėlis, kaip ir kitos asmenybės dalys, vystymosi procese keičiasi. Šešėlio raida tiesiogiai priklauso nuo Ego vystymosi. Kitaip tariant, Šešėlis formuojasi dėl tų turinių, kurie yra nuslopinti siekiant Ego idealo. Tai, kaip vaikas sprendžia apie save vaikystėje ir ką priima kaip savo tapatumą, priklauso nuo kolektyvinių standartų, nuo toje vietoje vyraujančių moralės normų, nuo to, kokia Persona yra priimtina santykiuose. Būtent kolektyvinės normos nustato, kas tinka Ego įvaizdžiui, o kas netinka. Tos savybės, kurios nepriimtinos Ego idealui, yra slopinamos ir nueina į Šešėlį. Nuslopinti savęs aspektai lieka neišvystyti ir funkcionuoja primityviame, pirmykščių impulsų lygyje. Jie funkcionuoja kaip kompleksas. Dėl to apie Šešėlį kartais kalbama kaip apie kompleksą, kuriam būdingos visos tipiškos savybės: didelis energijos potencialas, pažymėtas afektu, įkyrumu, valdingumu ir autonomiškumu" (G. Gudaitė, 1997, p. 22).

EGO IR ŠEŠĖLIO RYŠYS

Ego ir Šešėlio santykiai yra glaudūs. Pagal Ego raidos ypatumus formuojasi ir Šešėlio turinys. Atsižvelgiant į Ego idea-

lus, vienokia ar kitokia patirtis nuslopinama ir tampa šešėline psichikos dalimi. *Kaip žmogus elgiasi su savo Šešėliu?* Šis santykis yra nevienareikšmis ir gali pasireikšti įvairiais būdais. Viena pirmųjų JAV analitikių, C. G. Jungo mokinė E. Harding yra skyrusi keturias Ego ir Šešėlio sąveikos formas:

> Ego atsisako matyti Šešėlį.
> Ego iš karto stengiasi nustumti Šešėlį, kai tik jį pamato.
> Ego pripažįsta, kad turi Šešėlį, bet atsakomybę už jį priskiria kitiems.
> Ego pripažįsta savo Šešėlį ir imasi atsakomybės už jį (E. Harding, 1944).
> Šis Ego ir Šešėlio sąveikos skyrimas yra įdomus ir gana išbaigtas.

Remdamasi minėtos autorės pateikta struktūra, toliau bandysiu plačiau analizuoti įvairias Ego ir Šešėlio sąveikos formas, jų raišką psichologijos praktikoje.

Viena iš sudėtingiausių pozicijų – tai Ego atsisakymas matyti Šešėlį. Šešėlio ignoravimas kuria iliuziją, kad žmogus yra tobulas. Jis nedaro klaidų, jis deklaruoja savo sąmoningumą ir perdėtą stiprumą. Toks žmogus paprastai teigia, kad jis pats pasirenka ir sprendžia, kad jis yra savo likimo kalvis.

Tokios pozicijos privalumus ir trūkumus gerai atskleidžia senosios istorijos. Vienoje lietuvių pasakoje pasakojama: žmogus gyveno sunkiai ir skurdžiai ir vieną dieną sutiko velnią. Velnias, matydamas žmogaus vargus, pasiūlė sandėrį – tegu žmogus parduodąs jam savo Šešėlį ir jo vargai pasibaigsią, nes velnias gausiai atsilyginsiąs auksu. Žmogus džiaugsmingai sutiko, nes manė, kad iš to Šešėlio vis tiek jokios naudos. Sandėris įvyko – Velnias pasiėmė žmogaus Šešėlį, gausiai atsilygino auksu. Bet žmogui vargai po šio sandėrio nesibaigė. Nors žmogus daugiau ir neskurdo, bet laimės taip

pat neįgijo. Žmonės su juo nelabai norėjo bendrauti, nes visi suprato, kam sielą jis pardavė... Toliau ši istorija klojasi taip, kad žmogus stengiasi atgauti savo Šešėlį.

Ši istorija gana tiesiogiai parodo Šešėlio ignoravimo pasekmes – toks žmogus, pats to nežinodamas, gali visiškai pakliūti Šešėlio įtakon. E. Harding pažymi, kad tokie žmonės lengvai palūžta, kai pakliūva į kritines situacijas, kai susiduria su dideliais gyvenimo sunkumais. Tokia reakcija liudija, kad asmuo praranda Ego kontrolę, perduoda ją kažkam kitam.

Psichoterapijos praktikoje tenka susidurti su tokiais žmonėmis, ypač jų krizių metu. Tokia pozicija gali būti asmenybinio infantilumo išraiška, gali būti susijusi su dominuojančiomis perfekcionizmo tendencijomis, perdėtu formalumu ar emociniu paviršutiniškumu. Tokie žmonės dažnai savo Šešėlį priskiria kitiems (projekcijos, identifikacijos būdu) ir kartu tampa nuo jų priklausomi.

Kita Ego pozicija – tik pamačius Šešėlį iš karto stengtis jį nustumti. Pavyzdžiui, žmogus slopina savo agresiją ir todėl jo Šešėlio turinyje gali būti daug pykčio. Tam tikros situacijos išprovokuoja jo agresiją ir žmogus yra priverstas matyti, kad jo elgesyje prasiveržia ši Šešėlio pusė. Šešėlio atmetimas reiškia, kad toks asmuo pripažįsta esamą reakciją, bet iš karto pažada, kad daugiau tai nepasikartos. „Daugiau taip nebedarysiu", „Man taip nebeatsitiks" – tai tipiškos frazės, liudijančios Ego trapumą, susidūrus su nepatraukliais savo bruožais.

Taip gana dažnai reaguoja vaikai ir šiuo amžiaus tarpsniu tai yra normali Ego ir Šešėlio raidos pakopa. Problemos kyla, jei suaugęs žmogus tebenaudoja šią elgesio strategiją. Diagnostiškai tokia pozicija liudija asmenybinį nebrandumą, emocinį paviršutiniškumą. Taip pat tokia pozicija reiškia, kad Ego yra lengvai pažeidžiamas, kad žmogaus savęs vaizdas ir savęs vertinimas yra nestabilūs.

Trečia pozicija, kai Ego pripažįsta Šešėlio egzistavimą, tačiau atsisako prisiimti už jį atsakomybę. „Taip, aš esu piktas,

bet toks buvo mano tėvas ir mano senelis", „Tai aš paveldėjau ir nelabai ką galiu pakeisti", „Aš buvau labai piktas, bet tik todėl, kad jie mane išprovokavo..." Tokių teiginių galima išgirsti labai dažnai ne tik per psichoterapijos seansus, bet ir kasdieniame gyvenime. Toks žmogus visada randa priežastį, pateisinančią vienokį ar kitokį jo elgesį. Jei labai norėsime, paprastai visada rasime priežasčių, kaip išvengti atsakomybės.

Atsakomybės vengimas irgi yra asmenybės nebrandumo ir vienpusiškumo požymis. Kita vertus, svarbu gebėti skirti, už ką asmuo gali imtis atsakomybės, o kas iš tikrųjų nuo jo nepriklauso. Iš tikrųjų asmuo galbūt ir negali imtis atsakomybės už tai, kaip jis jaučiasi ar kas jam darosi. Tačiau jis gali imtis atsakomybės už tai, kaip jis elgiasi. Asmuo turbūt nėra atsakingas už savo prigimtines (pvz., fiziologines) reakcijas. Jos yra nuo žmogaus valios nepriklausanti duotybė. Lygiai taip pat žmogus nėra atsakingas, kad jis turi vienokius ar kitokius jausmus. Jie irgi yra prigimtyje užkoduota duotybė. Tačiau žmogus gali būti atsakingas už tai, kaip jis su savo prigimtimi elgiasi, kiek jis atsižvelgia į savo fiziologines reakcijas ir kaip jis elgiasi su iškilusiais emociniais impulsais. Pavyzdžiui, agresiją galima ignoruoti, galima projektuoti į kitus, galima impulsyviai išsikrauti, bet galima šią emociją įsisąmoninti ir ieškoti būdų, kaip su ja gyventi.

Ketvirtoji Ego ir Šešėlio santykių pozicija – tai Šešėlio pripažinimas ir atsakomybė už jį. Ši pozicija reiškia kančią dėl savo tamsiųjų pusių ir savo klaidų, dėl savo nuodėmių ir silpnumo. Ši kančia leidžia bent iš dalies integruoti savo Šešėlį, apriboti jo autonomišką galią. Ši pozicija susijusi su tam tikra nuolankumo nuostata. Asmuo pripažįsta savo primityvumą, savo nepatraukliąsias puses. Tačiau ši nuostata yra susijusi ir su brandumu bei išmintimi. Asmuo, pripažindamas savo netobulumą, geba suprasti kitų trūkumus, kitų silpnybes kaip neišvengiamą, bet prasmingą gyvenimo dalį.

Tariamas gyvenimo netobulumas tampa neišsenkamu augimo ir gyvenimo kitimo šaltiniu.

Šešėlio integravimas yra dinamiškas ir ilgas procesas. Žmogui gali tekti pereiti visas keturias minėtas pozicijas, kad išsiugdytų pakankamai brandų ir atsakingą požiūrį į savo nepatraukliąsias puses, kad mokėtų tinkamai elgtis su savo nepažintais impulsais, su tamsiąja savo psichinio gyvenimo puse. Šis procesas gali būti pavojingas ir pačiam Ego, nes stiprus, nevaldomas Šešėlis gali silpninti Ego kontrolę ar kai kuriais atvejais ją perimti. C. G. Jungas tai vadino Ego infliacijos būsenomis.

PSICHINĖ EGO INFLIACIJA

Psichinė Ego infliacija reiškia Ego galios susilpnėjimą, kai jį pergali pasąmonės turiniai. Jeigu žmoguje vyrauja Personos archetipas, tai toks asmuo susitapatina su socialiniu vaidmeniu, pareigybe, titulu, paneigia kitas ne mažiau svarbias savo dalis. Asmuo, kuris absoliučiai paklūsta aplinkos reikalavimams, kuris tapatina save su kėde, postu ar uniforma, jaučiasi bevertis, kai jos nebetenka. Jei jis visą savo energiją skiria namo fasadui, tai jo namų vidaus gyvenimas yra apmiręs, o ir pačiuose namuose šalta ir tuščia.

Ego infliacija galima ir ryšyje su Šešėliu. Žmogus, kurį pergali Šešėlio archetipas, kartu praranda ir gyvenimo kontrolę. Jau nebe asmens Ego kontroliuoja tam tikrą situaciją, bet jo Šešėlis. Nevaldomi pykčio priepuoliai, neadekvačiai reiškiamas seksualumas, destruktyvus elgesys – visa tai yra Šešėlio iškrova ir Ego infliacijos pasekmės.

Pavojingas yra visoks Ego tapatinimasis su archetipu. Autoriai rašo, kad moteris, kurią pergali *Animus* archetipas, tampa panaši į antrarūšį vyrą, kuris kaunasi ne su savo ginklais,

ne su savo priešais, renkasi ne savo kovą. Vyras, kurį pergali *Animos* archetipas, tuo momentu praranda vyriškumą ir vis ieško moters, kuri padarytų jį tikru vyru. Tokios moters ieškojimas pasireiškia partnerių kaitaliojimu, emociniu nestabilumu ir kitomis problemomis.

Pavojingas yra ir tapatinimasis su Savasties archetipu. C. G. Jungas tai aprašo kaip panašumo į Dievą išgyvenimą, kaip visa žinojimo, visagalybės fenomeną, turintį neapsakomai patrauklią pagundą – būti išskirtiniam. Deja, toks tapatinimasis irgi baigiasi sutrikusia adaptacija ar net rimtesnėmis psichikos sveikatos problemomis.

Psichinė infliacija reiškia Ego ribų praradimą, tuo pat metu ir Ego identiškumo bei tęstinumo jausmo išnykimą. Ego yra įkalintas kolektyvinėje pasąmonėje. Jis praranda savo individualumą ir tampa kažkieno įrankiu.

Kalbant mitų arba pasakų kalba, Ego infliacija reiškia, kad herojaus kelionė sustojo. Jis pavirto akmeniu, varle ar juodvarniu. Besikaudamas su slibinu pateko į lobių karalystę, lobiai jam pasiekiami, bet jis iš tos karalystės nebegali išeiti.

Taigi Ego ir Šešėlio sąveikos procesas sudėtingas, reikalaujantis Ego lankstumo ir atvirumo pripažinti savo tamsiąją pusę. Tačiau Ego turi būti budrus, kad išvengtų galimų Šešėlio pavojų.

Ego ir Šešėlio susidūrimas yra archetipiškas dalykas ir vienas iš egzistencinių klausimų, kuris atsispindi žmogaus kūryboje. *Kaip sprendžiamas šis klausimas seniausiuose kūrybos šaltiniuose?*

ELGESYS SU ŠEŠĖLIU PASAKOSE

Pasakos atspindi įvairius būdus, kaip žmogus sprendžia blogio, o kartu ir savo Šešėlio klausimą. V. Kast knygoje „Raganos, žmogėdros ir velnio duktė" teigia, kad galimi įvairūs

žmogaus elgesio su blogiu būdai. Blogio dinamika irgi nevienoda – kai kuriose pasakose blogis transformuojasi į gėrį, o kai kuriose ne. Esama blogio, kuris turi šiek tiek gėrio, tada transformacija yra galima. Bet esama blogio, kuris niekada nesitransformuoja į gėrį. Pasakos subtiliai parodo, kaip žmogus elgiasi su blogiu ir atspindi įvairias Šešėlio integracijos galimybes (V. Kast, 1992).

Pasakose iškyla įvairūs blogio lygmenys, niekada jo iki galo nepažįstame. Kalbant apie Šešėlio archetipą, tai reikštų, kad negalime pažinti savo tamsiųjų pusių iki galo, mes negalime jų visiškai kontroliuoti ar integruoti. Ši psichinio gyvenimo dalis yra autonomiška ir turi savo galią.

V. Kast pažymi, kad pasakose atsispindi ir tam tikras individo požiūris į blogį – paprastai gerbiama jo tamsioji galia. Šis nusistatymas matyti iš pasakų herojų baimės, skaitymosi su blogio atstovais: baisiais žvėrimis, fantastinėmis būtybėmis, gigantais ir kitokiomis didžiulėmis galiomis. Baisūnai, gigantai paprastai interpretuojami kaip simboliai, įkūnijantys žemiausius, instinktyvius psichikos potraukius. Jie tampa blogiu, kai bandome juos užmušti. Kitaip tariant, instinktyvios psichikos dalys tampa destruktyviomis, kai bandome jas represuoti ar kitaip pašalinti iš savo gyvenimo.

Tačiau ne visas tariamas blogis yra tik mūsų nuslopinti instinktai ir ne visas blogis yra integruojamas. Analitinėje psichologijoje kalbama apie kolektyvinį, arba net objektyvųjį, blogį, tad individui svarbu nepervertinti savęs ir savo galių ir kartais geriau ne derėtis su tamsa, o paprasčiausiai jos išvengti, nes priešingu atveju gresia tai, ką jau įvardijome kaip Ego infliacijos būsena, kuri kraštutiniu atveju reiškia Ego pradingimą, Ego mirtį.

Taigi kaip elgiasi pasakų herojai ir herojės susidūrę su blogiu?

Pirmiausia jie paiso jo, prisibijo ir gerbia šią galią. Būdami atsargūs, jie tinkamai pasirengia ją susitikti. Ši nuostata bū-

dinga daugeliui pasakų ir kartu liudija, kad Šešėlio autonomiškumas yra pripažįstamas.

Kaip klostosi tolesni santykiai ir koks šių santykių rezultatas? Čia įvairios pasakos pateikia skirtingus būdus.

ŠEŠĖLIO PRIPAŽINIMAS IR INTEGRAVIMAS

Pasakose aprašomi būdai, kuriais tariamas blogis transformuojasi.

Pirmasis iš jų – *herojus pripažįsta blogio figūrą ir mylėdamas padeda jai transformuotis.*

Pasakų herojus užmezga žmogišką kontaktą su keistomis ir bauginančiomis figūromis, nors jos ir neatitinka įprastų elgesio ar saviraiškos formų. Princas bučiuoja varlę ir ši atvirsta į gražią ir gerą karalaitę, kurią pikta ragana buvo užbūrusi. Gražuolė bučiuoja pabaisą ir jis atvirsta į nuostabų jaunikaitį, kuris kažkada buvo užkerėtas. Šiuo atveju pasakos herojai pasitiki, kad baisūs, kartais net šlykštūs padarai nėra blogis. Pasitikėjimas ir pripažinimas dažniausiai išlaisvina pačius herojus, taip pat ir figūras, kurios tam tikrais kerais ar apžavais tarsi buvo įkalintos.

Piktos raganos, blogi burtininkai dažnai atstovauja negatyviam tėvų kompleksui, jų prakeikimas ir pasireiškia tuo, kad Ego neranda tinkamo savo tapatumo, yra valdomas instinktų ir t. t. Taigi šiuo atveju įvyksta visapusiška transformacija, akivaizdžiai keičiasi pasakos herojus, keičiasi ir kitos pasakos figūros.

Viena iš interpretacijų būtų, kad transformuojasi Ego (herojus) ir tam tikri kompleksai bei keičiasi jų tarpusavio santykis – įgauna vis priimtinesnę formą. Psichoterapijos procese tai reikštų motinos ir tėvo komplekso geresnį įsisąmoninimą, Ego priklausomybės nuo autoritetingų figūrų sumažėjimą. Kartais šio komplekso tyrinėjimas apsiriboja tik

tam tikrų emocijų pažinimu ir pripažinimu. Pavyzdžiui, kai asmuo pripažįsta savo pyktį, supranta jo prasmę, dažniausiai šis transformuojasi ir nebėra toks bauginantis. Paaiškėja, kad pyktis reikalingas žmogui, nes apsaugo nuo per didelės aplinkinių invazijos, gina asmens ribas ir identiškumą. Pyktis nėra destrukcija, kaip dažnai įsivaizduojama. Destruktyvus elgesys yra viena iš pykčio išraiškų. Kai imame pažinti Šešėlyje glūdėjusį pyktį, kai sugebame jį pripažinti, tada jis iš dalies praranda savo autonominę galią ir asmuo gali rinktis, kaip jį išreikšti.

Įvairios psichoterapijos srovės akcentuoja besąlygišką asmens priėmimą, kaip sąlygą asmenybės augimui ir kaitai. Paradoksalu, bet asmuo pradeda keistis tada, kai jis priima save tokį, koks jis yra, o ne tada, kai stengiasi kažkuo tapti. Šios taisyklės kaip aksiomos laikosi geštaltinės terapijos atstovai. Jie teigia, kad pripažinimas yra esminis žingsnis integruojant savo patirtį. Asmens pripažinimas, gebėjimas atsiverti svarbus ir analitinėje psichologijoje, ypač gydant ankstyvojo amžiaus sutrikimus. Tokia nuostata yra esminė, kad žmogus išsiugdytų arba susigrąžintų pamatinį pasitikėjimo savimi jausmą.

Taigi meilė ir pripažinimas yra svarbi Šešėlio transformacijos sąlyga, kuri atstato natūralius asmens savireguliacijos mechanizmus ir įgalina asmenybės augimą.

Kitas pasakose aprašomas būdas – kai herojus sutikęs tariamą blogį *akcentuoja jo gerąsias puses*. Šis būdas gana panašus į anksčiau aprašytąjį, nes irgi tikima gėrio pradu ir tuo, kad blogis gali transformuotis. Herojus kreipiasi į raganą kaip į motiną ir pelno jos palankumą. Herojus užmezga ryšį su žmogėdros seserimi ir t.t. Tokia herojaus pozicija reiškia Ego siekimą įžvelgti gerąsias kitų puses, o ne jų destruktyviąją galią.

Žmogėdros motina, slibino pati simboliškai išreiškia pozityviosios motinos kompleksą, kurio aktualizavimas yra ne-

paprastai svarbus integruojant šešėlines savo puses. Apibendrinant galima pasakyti, kad abiem atvejais vyrauja herojaus pasitikėjimas tamsos karalystės atstovais, tikėjimas gėrio pradu.

Matant, kaip šios pozicijos reiškiasi realiame gyvenime ir psichoterapijoje, aišku, jog žmogus turi pasitikėti savimi ir gerai žinoti savęs vaizdą, kad nebijotų kontaktuoti su nepažįstamomis, o neretai ir bauginančiomis figūromis. Kitais žodžiais tariant, Ego turėtų būti pakankamai stiprus, kad sugebėtų atskirti ir transformuoti tam tikras Šešėlio apraiškas. Kita vertus, Šešėlio integravimas stiprina ir Ego. Taigi šis procesas yra lyg koks ratas, kur sąveika tarp psichinių darinių yra abipusė.

Kova su Šešėliu ir jo apgaulė

Kitas pasakose aprašomas blogio įveikimo strategijas vienija konfrontacinis pobūdis. Herojus konfrontuoja su tamsa. Vienas iš tokių būdų – *kova su blogiu,* pasireiškianti herojaus kova su drakonu, devyngalviu slibinu ir kt. Paprastai tam, kad herojus galėtų įveikti drakoną, jis jau būna daugybę kartų bandytas ir įgijęs tinkamų priemonių lemiamai kovai. Tai gali būti palankūs žvėrys, auksinis kiaušinis, koks nors ginklas, slaptažodis ir t. t. Kova paprastai baigiasi blogio figūros mirtimi. Simboliškai šis epizodas reiškia, kad Ego jau gerai pažįsta pasąmonę ir yra ją integravęs. Drakonas yra tam tikra archajiška psichikos dalis ir gali būti siejama su destruktyviosios Motinos archetipu, kuris tarsi vėl nori pergalėti sąmonę. Šešėlinės figūros mirtis reiškia tam tikro komplekso įtakos pabaigą.

Kartais herojaus kova – tai ne tiesioginė kova su blogiu, bet pergalė *apgaunant destruktyvųjį* padarą. Pasakoje „Jonukas ir Grytutė" herojė apgauna raganą ir išvengia mirties.

Panašus motyvas skamba ir lietuvių pasakoje „Čiužiukėlis", kur herojus apgauna laumę, kai ši nori jį iškepti ir suvalgyti.

Lietuvių pasakose Šešėlį gana dažnai simbolizuoja velnias, kuris vienaip ar kitaip bendrauja su žmogumi ir kuris pagal analitinės psichologijos sampratą greičiausiai reprezentuoja Ego struktūrą. Lietuvių pasakose žmogus gana dažnai velnią apgauna. Sugalvoja kokią gudrią užduotį (pvz., žirnius, vėtomus nuo vieno ežero galo į kitą, sušluoti), tai kokią mįslę užmena. Pasakose velnias neretai tarnauja žmogui tikėdamas gauti jo sielą. Ir žmogui tenka gerokai pasukti galvą, kad velnias jo nepergalėtų. Interpretuojant šį epizodą, akivaizdu, kad tamsos būtybės galingos ir kad yra pakankamai didelė įtampa tarp tamsaus ir šviesaus prado.

V. Kast perspėja, kad taikant apgaulės būdą, svarbu gerai pažinti pačiam save ir savo Šešėlį, kad galėtum numatyti ir kontroliuoti elgesį bei situaciją, kad apgaulė galiausiai neatsisuktų prieš patį save. Pasakose ši tendencija pasireiškia tuo, kad herojus dėl savo naivumo ar per didelio pasitikėjimo žūsta. Lietuvių pasakose tai motyvas, kai velnias nugali žmogų ir nusineša jo sielą.

Psichoterapijos praktikoje ši strategija mažai taikoma. Tiek etikos kodeksas, tiek konkrečios psichoterapijos technikos akcentuoja sąžiningumo svarbą. Realiai praktiškai ši strategija iškyla, kai terapeutas taiko tam tikrą elgesį provokuojančias technikas, kai yra daug manipuliuojama. Tokios technikos taikymas gali kurti frustracijas, kurias išgyvendamas pacientas sveiksta. Bet tokia strategija gali atitinkamai modeliuoti ir paciento elgesį ir tada apgaulė tampa abipusė.

Taigi konfrontacija su Šešėliu yra pakankamai sudėtinga, reikalaujanti ir stiprybės, ir budrumo.

Šešėlio neigimas ir vengimas

Dar viena elgesio su Šešėliu taktika – tai įvairūs būdai, kai apskritai neužmezgamas joks kontaktas su blogiu arba ryšys yra neigiamas. Pavyzdžiui, *blogio neigimas*. Tradiciškai tai tas pasakos epizodas, kur herojus pažeidžia tabu, bet neigia tai padaręs (atidaro uždraustas duris, paragauja uždrausto vaisiaus). Neigimas sukuria atstumą nuo tam tikro psichikos darinio ir parodo, kad herojus žino jo pavojingą galią. Atmetimu/neigimu šiuo atveju padaromas atstumas nuo visa apimančios tamsos, kuri susijusi su baisiu kentėjimu. Taip Ego išvengia infliacijos būsenos.

Ši tendencija ryški lietuvių pasakose ir yra pakankamai išsikristalizavusi. Svarbu per arti neprieiti prie antipodo, nes tada gali žūti, svarbu klausyti draudimų, kurie padeda išvengti susitikimo su juo, svarbu gerai ir teisingai pasislėpti. Tikima, kad „antipodas daug pranašesnis, vienintelė išeitis herojui išsigelbėti – išvengti tiesioginio kontakto" (B. Kerbelytė, 1997, p. 26).

Herojus kuria kliūtis, kai antipodas jį persekioja, trukdo jam, kai jis bando griauti kliūtis. O tuo pat metu jis stebi antipodą. Žmogus gali nugalėti tik perpratęs antipodo tikslus ir priemones. „Paveikdamas galingą mitinę būtybę, žmogus remiasi žiniomis apie jo gebėjimus. Antai jis žino, kad didžiulė būtybė (mirtis, bėda, dvasia iš butelio) moka sumažėti. Jis apsimeta netikįs, kad ji gali sumažėti arba prašo pabandyti tilpti į dėžutę ir ją į ten įvilioja. Taip antipodas provokuojamas susilpnėti, o susilpnėjęs suvaržomas" (ten pat, p. 39).

Anot B. Kerbelytės, herojus laimi prieš antipodą, nes pasižymi didesniu intelektu: jis sukuria dirbtines situacijas, numato, kaip antipodas tada elgsis, ir pasinaudoja laukiama proga. Vos keliose lietuvių pasakose herojus pranoksta antipodą jėga ir atvirai su juo kaunasi (ten pat, p. 40).

Dar vienas būdas, susijęs su blogio išvengimu, – tai *skridimas*, paliekant ką nors, kas tampa kliūtimis besivejančiam blogiui. Saulės duktė, kai ją vejasi ragana, meta kamuolį. Šis pavirsta didžiuliu kalnu, aukštu, stačiu ir labai ilgu. Kai ragana įveikusi kalną vėl baigia pasivyti, Saulės duktė meta šepetį ir tas pavirsta tankia ir plačia giria. Kai ragana įveikia girią ir vėl baigia pavyti Saulės dukterį, ši meta rankšluostį, iš kurio pasidaro didelis, platus ir gilus ežeras. Ragana geria, geria tą ežerą ir susprogsta (Gulbė karaliaus pati, p. 127–130).

Jeigu blogis per stiprus, galima nuo jo atsitraukti. Psichologiškai tai gali būti interpretuojama, kad tam tikra problema ar tam tikras reiškinys yra per stiprūs ir Ego negali jų integruoti – tada geriau atsitraukti. Priešingu atveju Šešėlio integracija individui gali būti katastrofiška. Minėtoje pasakoje toks pasitraukimas buvo efektyvus, nes blogis išsisėmė pats savaime.

Atstumas mažina Šešėlio galią, tarsi Šešėlis būtų nebemaitinamas. Šis aspektas svarbus ir realiame gyvenime, ir psichoterapijos procese. Yra dalykų, kurių negalima pakeisti, tad svarbu nuo jų laiku pasitraukti ir nemaitinti jų savo kova ar bandymu pakeisti.

Apibendrinant išdėstytą medžiagą, matyti, kad pasakose atsispindi įvairūs būdai, kaip herojai elgiasi su tamsos pasaulio būtybėmis. Akivaizdu, kad Šešėlis yra dinamiškas darinys, tad ir elgesio būdai turėtų būti įvairūs ir lankstūs.

XI SKYRIUS

MOTERS INDIVIDUACIJA IR SIMBOLINĖ ŠIO PROCESO RAIŠKA

- Moters individuacijos tyrinėjimai
- Moters individuacijos atspindžiai pasakose ir mituose
- Psichėjos ir Eroto mito santrauka
- Moters individuacija ir svarbiausi pokyčiai
  - Psichėjos vaikystė – archetipiniai vaikystės išgyvenimo ypatumai
  - Aukojimasis ir atsiskyrimas nuo tėvų
  - Gyvenimas Eroto karalystėje – tapatinimasis su instinktyviuoju pasauliu, simbiozė su vyriškuoju pradu
  - Psichėjos prabudimas – *Animus* įsisąmoninimas ir santykių kaita
  - Psichėjos išbandymai – tolesnės Ego transformacijos
  - Psichėjos priėmimas į Olimpą – viršasmeniškos psichikos galios atskleidimas

MOTERS INDIVIDUACIJOS TYRINĖJIMAI

Moters individuacijos tema yra palyginti nauja. Tradiciškai, o ypač patriarchalinėje visuomenėje, moters vaidmenys buvo gana aiškiai apibrėžti, tad ir moters individualybės klausimas nebuvo tyrinėjamas. Dabar šis tradicinis požiūris keičiasi. Šiuolaikiniame pasaulyje moteris nebėra tik motina ar duktė, žmona ar vyro palydovė. Įvairios sritys kelia klausi-

mą apie moters vietą šiame pasaulyje, apie jos santykius su vyriškuoju pasauliu, apie moters specifiškumą ir jos specifinius gebėjimus bei jų raišką. Visame pasaulyje kuriasi judėjimai, siekiantys apginti moters teises bei platesnes savirealizacijos galimybes.

Analitinėje psichologijoje tiek vyro, tiek moters individuacija buvo vienodai svarbūs dalykai. *Anima/Animus* archetipų apibrėžimas iš principo pakeitė požiūrį į lyties nulemtus skirtumus. Kiekvienas vyras turi savyje *Anima*, arba moteriškąjį pradą, o moteris – *Animus*, arba vyriškąją dalį. Šių psichikos struktūrų dinamika yra vienas iš esminių asmens transformacijos momentų ir yra vienodai svarbūs tiek vyrams, tiek moterims.

Klasikinėje analitinėje psichologijoje buvo siekiama skirti pagrindines moters raiškos formas, jas atitinkamai struktūruoti. To meto autoriai kartais mėgo viską jungti į visumą, kurią paprastai sudarė keturios dalys. Keturios pagrindinės psichikos funkcijos, keturi asmenybės tipai, keturios *Anima* ir *Animus* reiškimosi formos. Pirmieji bandymai struktūruoti lyties apibrėžtus dalykus buvo savotiškas bandymas suderinti tradicines nuostatas su hipotezėmis, kurios kilo tyrinėjant gelmines psichikos apraiškas.

Toni Wolff, viena iš analitinės psichologijos kūrėjų, skiria keturis pagrindinius moterų tipus, arba keturias pagrindines moteriškosios energijos tekėjimo struktūras, kurių kiekviena turi savo mitologiją ir savo pasakas. Ši klasifikacija yra vienas iš pirmųjų bandymų atskleisti moters pasaulį. Pristatysiu jį truputį plačiau.

Pirma – tai Motinos tipo moteris. Ji moka auginti, globoti, turi ypatingą dovaną pajusti, ką kitame žmoguje galima plėtoti ir tobulinti. Tokio tipo moterys gali būti ir geros motinos, ir geros mokytojos, ir geros psichoterapeutės, nes jos geba pajusti, ką galima išryškinti, išauginti, palaikyti. Negatyvus šio tipo aspektas – tai motinystė, kai jos nebereikia.

Tai hipergloba ir nenoras paleisti savo vaikus, savo mokinius, savo klientus. Ši tendencija gali pasireikšti ir pastangomis kontroliuoti kitą.

Mitologijoje Motinos archetipas atsispindi mituose apie žemę Motiną, iš kurios randasi gyvybė, kuri yra visų maitintoja ir augintoja. Kita vertus, ta pati žemė priglaudžia savo vaikus. Šis motyvas mituose skamba kaip savo vaikų prarijimas. Tai graikų mitai apie deivę Gają, jau minėtą Demetrą, baltų mitologijoje tai mitai apie Žemyną.

Kitas T. Wolff nurodomas moters tipas – tai moteris Hetera, arba vyro kompanionė. Ji yra vyro palydovė visose jo kelionėse. Šios kelionės apima įvairius psichinio gyvenimo lygmenis, ir seksualinį, ir emocinį, ir intelektualinį, ir net dvasinį. Tokį moters tipą gali atspindėti japonų geišos. Tokia moteris pažadina vyrą jo individuacijai. Negatyvus aspektas – ji ištirpsta vyro pasaulyje.

Trečias tipas – moteris Amazonė. Ji nepriklausoma, turinti stiprų vyriškąjį pradą. Vyriškos vertybės yra ir jos interesas. Negatyvus aspektas – kova ir konkurencija su vyriškuoju pasauliu, problemos su autoritetais.

Ketvirtas tipas – moteris Tarpininkė. Ji turi labai gerus ryšius su kolektyvine pasąmone. Ji gali tarnauti kito žmogaus dvasiniam augimui. Negatyvus aspektas – kolektyvinė pasąmonė gali ją pergalėti.

Šis skirstymas yra tiesiogiai susijęs su klasikine analitine psichologija ir su tuo metu populiariomis tipologijos idėjomis bei savotiškai magišku skaičiumi keturi, kuris reiškė visumą.

L. von Franz irgi atstovauja tai pačiai mokyklai, ji taip pat bando atspindėti visumą, tik apie *Animą* kalba dinamiškai. Ji teigia, kad moters individuacijos procese yra keturios pagrindinės pakopos, kurios atitinka *Animos* archetipo raiškos pakopas.

Pirma – *Anima* instinktyvi, chtoniška, pirmykštė moteris.

Šios pakopos pagrindas – prigimtyje glūdintis instinktyvumas. Santykiai su vyrais daugiau grindžiami instinktyvia trauka. Infrastruktūriniu lygmeniu tai etapas, kai lytinė diferenciacija ir tapatumo jausmas remiasi daugiau fizinėmis kūno charakteristikomis.

Raidos psichologijoje šis tarpsnis bene labiausiai atitinka tradiciškai aprašomą paauglystę. Mitologijoje tokios moters aprašytas įvaizdis galėtų būti Ieva iš prarasto Rojaus. Šiuolaikiniame pasaulyje ši archetipinė tendencija reiškiasi kūno garbinimu, paprastai būdingu modelių kultams bei įvairiems konkursams.

Antra – *Anima* romantiška, jausminga moteris. Ryšys grindžiamas daugiau emocinėmis charakteristikomis, o infrastruktūriniu lygmeniu – tai emocijų integracija. Raidos psichologijoje būtų sunku nurodyti tam tikrą etapą. Tai koncentracija į emocinį patyrimą, atsivėrimas meilei ir kančiai, sąmoningas pykčio ir liūdesio priėmimas. Anot L. von Franz, literatūroje tai Dantės Beatričė. Tai turbūt ir „prarastosios kartos" Remarkas su „paskutiniais šio amžiaus romantikais".

Trečia – *Anima* dvasinga moteris. Vyro ir moters santykiams šis aspektas suteikia dvasingumo atspalvį. Infrastruktūriniu lygmeniu – tai dvasinio potencialo sklaida ir realizacija. Tai gana aiškios vertybės ir jų hierarchija, gebėjimas realizuoti šias vertybes atsižvelgiant į savo asmeniškus poreikius. Tai supratimas „dėl ko". Šio moters įvaizdžio pavyzdžiu nurodoma Mergelė Marija.

Ketvirta – *Anima* išminties simbolis. M. Jacoby's pokalbyje pateikė labai trumpą, bet tikslų išminties apibrėžimą. „Išmintis – tai gebėjimas priimti gyvenimo netobulumą." Tai gebėjimas įžiūrėti jo vertingumą ir džiaugtis kitu žmogumi, pasauliu ir jo tvarka. Išmintis – tai žinojimas, patirtis, bet kartu ir tam tikras lengvumas. Patirtis, kuri yra ir kuri nebeslegia. Išmintis tai ir paslapties žinojimas arba bent supratimas, kaip su ja elgtis.

Pasakose šią figūrą simbolizuoja seni išminčiai, senos išmintingos moterys, žynės, gydytojos, šamanės. Religiniuose tekstuose tai Sofija iš Senojo Testamento arba musulmonų Fatima.

Ir T. Wolff, ir L. von Franz klasifikacija tiesiogiai atspindi klasikinės analitinės psichologijos požiūrį į tuo metu populiarias tipologijos idėjas ir magišką skaičių – keturis, kuris reiškia visumos idėją. Šis skirstymas dabar yra kritikuojamas, nes gana siaurai atspindi moteriškumo sklaidos formas. Tačiau tai buvo pirmieji bandymai atskleisti archetipines moters individuacijos prielaidas. Jų analizė buvo gera pradžia vėlesniems tyrimams.

Šiuolaikinėje analitinėje psichologijoje moters individuacijos tema yra viena iš populiariausių. Apie tai rašo nūdienos analitikės N. Hall, J. Bolen ir kitos. N. Hall knygoje remiasi klasikiniu požiūriu, tačiau ji praplečia klasikinę sampratą ir kitų mitų analize. Ji analizuoja Ariadnės mitą, mitus apie pranašautoją Sibilę, bando susieti mitologinius motyvus su šiuolaikinės moters gyvenimu.

J. Bolen knygoje „Deivės kiekvienoje moteryje" skiria pagrindines graikų mitologijos dievybes ir bando aprašyti, kaip jos reiškiasi šiuolaikinės moters gyvenime. Ši autorė gana paprasta kalba aprašo Demetros, Persefonės, Hestijos, Afroditės, Artemidės, Heros, Atėnės pagrindinius mitologinius motyvus, kuriuos traktuoja kaip archetipinius motyvus, turinčius savo kryptį, priešybes, atskleidžiančius moters gyvenimo visumą. Autorė teigia, kad tam tikro archetipo atspindys moters gyvenime priklauso ir nuo paveldėjimo, ir nuo vaikystės patirties. J. Bolen analizuoja, kaip tam tikras archetipas reiškiasi vaikystėje, jaunystėje ir brandžiame amžiuje. Pavyzdžiui, Artemidė – tai medžioklės ir mėnulio deivė, ji kartu yra nepriklausomos moters dvasios personifikacija. Šiuolaikinės moters gyvenime šis archetipas reiškiasi moters gebėjimu savarankiškai priimti sprendimus, siekti savo

tikslų. Ši moteris gali būti gera rungtyniautoja ir aktyvi konkurencinėje kovoje. O Hestija yra širdies šilumos deivė. Ji mažai būna Olimpe, gyvena žmonių širdyse. Jos dvasia – tai šiluma, šviesa, kurią aplinkiniai pajunta būdami kartu su ja. Tradiciškai jos funkcijos susijusios su namų šiluma, šeimos židinio kūrenimu, tad jai skirti ritualai yra susiję su ugnimi. Šiuolaikiniame pasaulyje tokia moteris, turinti vidinę šviesą (arba centrą), dažnai suvokiama kaip rami, išmintinga moteris, kuriai suprantamos gyvenimo paslaptys. Taip yra analizuojami ir kitų graikų mitologijos deivių psichologiniai bruožai ir jų atspindžiai šiuolaikiniame pasaulyje.

J. Bolen, analizuodama paskirus mitus, siekia atskleisti moters individuacijos procesų įvairovę. Aprašydama kiekvienos moters kelią, ji nurodo stipriąsias ir silpnąsias jo puses, nurodo, ką būtų galima tobulinti. Tarkim, Artemidės tipo moteriai iš prigimties sunkiau užmegzti intymius ryšius su kitu žmogumi, tad šis bruožas gali būti lavintinas. Heros tipo moteriai tenka kentėti dėl savo pavydumo, dėl noro kontroliuoti ir turėti kitą, tad sąmoningos pastangos gali būti skirtos tokiai savęs transformacijai.

Šiandieniniame pasaulyje J. Bolen knyga gana populiari, ypač tarp tų, kurie domisi moters psichologija ir gelminėmis moters gyvenimo įvairovės ištakomis.

Iš pateiktos medžiagos matyti, kad analitinėje psichologijoje, analizuojant moters individuacijos procesą, daug dėmesio skiriama simboliams. Tai studijos, kuriose analizuojami mitai, pasakos ir kiti kultūriniai tekstai.

MOTERS INDIVIDUACIJOS ATSPINDŽIAI PASAKOSE IR MITUOSE

Didelė grupė pasakų atspindi Ego ryšių su *Anima/Animus* archetipais problemas (C. G. Jung (1934, 1945) 1974; L. von

Franz 1972; E. Neumann 1962; J. Hillman 1979 ir kiti). Šios pasakos atspindi specifinius, lyties nulemtus individuacijos aspektus. Todėl esama pasakų, liudijančių moters individuaciją, ir pasakų, atskleidžiančių vyro individuaciją. Šios pasakos nėra specialiai apie vyrus arba tik apie moteris, jos atspindi ir archetipų *Anima/Animus* raidą. Autoriai teigia, kad yra daug panašumų tarp realaus moters vystymosi ir tarp *Animos* figūros (arba vidinės moters) tapsmo vyro psichikoje (C. Moreu, 1998). Analogiškai yra su *Animus* archetipu. Pasakos, liudijančios vyro individuacijos procesą, taip pat atspindi ir *Animus* (arba vidinio vyro) tapsmą moters psichikoje.

Viena iš pirmųjų studijų apie moters individuacijos procesą ir jos atspindį mite yra Eriko Neumano knyga „Psichėja ir Amoras. Moters psichinis vystymasis" (E. Neuman, 1962). Šioje knygoje autorius pateikia Apulėjaus „Metamorfozėse" užrašytos pasakos komentarą ir aptaria subtilius moters vystymosi aspektus. Ši pasaka labai tiesiogiai susipynusi su to meto graikų ir romėnų mitais, nes joje, kaip ir mituose, veikia dievai: Afroditė, jos sūnus Erotas, Merkurijus ir kiti. Tad kartais „Psichėja ir Erotas" vadinama pasaka, kartais mitu. Šiame tekste vartosime pastarąjį terminą, nes bandysime šį mitą palyginti su kitomis pasakomis. Šis mitas buvo analizuotas ir L. von Franz knygoje. Jis yra daugelio vėlesnių pasakų, kur moteris yra pagrindinė veikėja, archetipinis pagrindas. Šio mito atspindžiai randami Šarlio Pero užrašytose „Fėjų pasakose", „Gražutė ir baisuolis", brolių Grimų pasakoje „Gražutė ir baisuolis", lietuvių pasakose „Eglė žalčių karalienė", „Sigutė" ir kitur.

PSICHĖJOS IR EROTO MITO SANTRAUKA

Pateiksime Apulėjaus „Metamorfozėse" pasakojamo mito santrauką (pagal E. Neumano knygą).

Psichėja buvo jauniausia iš trijų seserų, dieviškai graži ir meili. Jos grožis ir meilumas buvo tokie, kad ją žmonės, pamiršę Afroditę, ėmė garbinti kaip dievaitę. Toks žmonių požiūris labai nepatiko meilės ir grožio deivei Afroditei ir ji nusprendė Psichėjai atkeršyti. Jaunoji gražuolė turėjo pražūti aistros ugnyje. Toks buvo Afroditės kerštas, kurį turėjo įvykdyti Afroditės sūnus Erotas.

Tuo tarpu pati Psichėja, nors žmonės ją ir garbino, nesijautė labai laiminga. Ji buvo vieniša ir nemylima, nes niekas jai nesiūlė nei draugauti, nei ištekėti. Psichėjos tėvas matė, kas darosi, labai liūdėjo ir užjautė savo dukterį. Numanydamas, kad toks dukters likimas susijęs su Olimpo dievais, jis kreipėsi pagalbos į orakulą. Tačiau orakulo pranašystės skelbė mirtį. Psichėją reikėjo paaukoti drakonui ant kalno. Nors tėvai labai sielvartavo dėl tokios dukters ateities, pati Psichėja nesipriešino likimui. Ją atvedė ant nurodyto kalno ir paliko.

Kai liko ant kalno viena, Psichėja graudžiai pravirko. Tačiau verkė neilgai, nes tuo tarpu vėjas ją nunešė į žalią slėnį, kuriame buvo gražūs rūmai. Ji apsigyveno tuose rūmuose, nematomų būtybių balsai pasakydavo jai, ką daryti. Jie buvo jos tarnai, virėjai, muzikantai. Naktį Psichėją aplankydavo nematomas mylimasis, su kuriuo Psichėja mylėdavosi ir buvo laiminga. Jai buvo pasakyta, kad negalima pažvelgti į mylimojo veidą.

Tuo tarpu tėvai ir seserys sielojosi, nes nieko nežinojo apie Psichėjos likimą. Tėvai suseno iš skausmo, o seserys ieškojo jos kalnuose ir taip garsiai raudodavo, kad Psichėja net slėnyje savo rūmuose galėjo jas girdėti. Praėjo kiek laiko ir Psichėja panoro aplankyti savo gimines ir pasakyti, kad ji nemirė. Iš pradžių Erotas nenorėjo leisti, sakė, kad toks apsilankymas pakenks jų buvimui kartu, bet kadangi Psichėja labai norėjo, tai Erotas galiausiai nusileido.

Kai Psichėja atsivedė savo seseris į prabangius rūmus ir kai papasakojo, kad tas tamsos monstras ne toks ir baisus, o veikiau panašus į dievą, šios labai užpavydėjo, nes gyveno ne tokį laimin-

gą gyvenimą – vienos vyras buvo senesnis už tėvą ir jai reikėjo daug šokinėti, kad įtiktų, kitos vyras buvo ligotas. Taigi pavydžios seserys supyko dėl tokios gyvenimo neteisybės ir sumanė atkeršyti jaunajai. Jos primokė jaunąją Psichėją, kad ši peržengtų tabu ir pažiūrėtų į mylimojo veidą. Jos numatė, kad taip Psichėja praras savo laimingą gyvenimą ir teisingumas bus atkurtas.

Naktį Psichėja, pasiėmusi žvakę, taip ir padarė. Bet tai, ką ji pamatė žvakės šviesoje, nebuvo monstras. Ji atpažino dievą Erotą. Psichėja pati išsigando savo atradimo ir bandė Eroto strėle nusižudyti. Bet strėlė nuslydo, ji tik susižeidė ir tuo momentu stipriai pamilo ją lankiusį dievaitį. Ji ėmė juo gėrėtis, tuo metu žvakė pasviro, vaškas nutiško Erotui ant veido ir skaudžiai nudegino. Pabudęs nuo skausmo, jis pakilo ir dingo, tik paaiškino, kad Psichėja, sulaužiusi draudimus, nutraukė jų laimingą ryšį.

Tolesnė pasakos dalis yra apie Psichėjos keliones ir prarasto mylimojo paieškas. Kai jinai rado Erotą, gyvenantį pas motiną Afroditę, pastaroji uždavė keturias užduotis, kurias ji turėjo įvykdyti, kad vėl galėtų susitikti mylimąjį. Užduotys tokios: atskirti įvairių augalų sėklas, suverpti pikto avino vilną, atnešti gyvybės vandens, nusileisti į Požemį, į mirties pasaulį, rasti šaltinį ir atnešti Afroditei gyvybės ir grožio eliksyrą. Psichėja su pagalbininkais įvykdė šias užduotis, susigrąžino mylimąjį iš piktos motinos globos. Atliekant paskutinę užduotį, iš mirties gniaužtų Psichėją gelbėjo pats Erotas. Mito pabaigoje Erotas prašo Olimpo dievų, kad šie palaimintų jo sąjungą su Psichėja ir kad priimtų Psichėją į savo pasaulį. Dievai sutinka tai padaryti.

Mitą apie Psichėją ir Erotą panaudojo daugelis antikos ir Renesanso menininkų. Šis mitas taip pat yra daugelio pasakų archetipinis pagrindas.

Taigi mitas sudarytas iš kelių svarbių dalių. Gyvenimas tėvų namuose gali būti vertinamas kaip įvadas. Tolesnė dalis ar veiksmo raida yra išėjimas iš tėvų namų, pasirengimas

aukotis ir gyvenimas Eroto rūmuose jo nepažįstant. Kiti svarbūs pokyčiai susiję su seserų pavydu, tabu peržengimu, Eroto identifikavimu ir jo praradimu. Po to seka Psichėjos ieškojimai, keturios užduotys ir laiminga pabaiga, kuri reiškia naują sąjunga su mylimuoju ir priėmimą į Olimpą.

Analizuodami šias dalis, bandysime atskleisti moters individuacijos archetipinius pagrindus, transformacijos procesą.

MOTERS INDIVIDUACIJA IR SVARBIAUSI POKYČIAI

Psichėjos vaikystė – archetipiniai vaikystės išgyvenimo ypatumai

Mito pradžia atrodytų yra tam tikra ramybės ir palaimos būsena. Psichėja miela ir graži, žmonės ja džiaugiasi. Bet jau labai greit kyla konfliktas. Afroditė nepatenkinta ir rengia kerštą, o pati Psichėja jaučiasi vieniša ir nelaiminga.

Pasakos pradžia gali būti suprantama kaip tam tikras Rojaus išgyvenimas, kur viskas dar yra vienovėje (E. Neuman, 1962). Ši vienovė gali būti suprantama keliais lygiais. Vienas iš jų – tai motinos ir dukters vienovė, kuri šiuolaikinėje psichologijoje dar aprašoma kaip simbiozės būsena. Kitas infrastruktūrinis lygmuo reiškia, kad Ego ir Savastis yra vienas, Ego yra visiškai susitapatinęs su Savastimi. Kalbant apie Ego santykius su *Animus* archetipu, *Animus* irgi dar nėra išsikristalizavęs. F. Neumanas šią vienovę vadina *Uroborus* būsena, kuri reiškia, kad nei išoriniai, nei vidiniai santykiai dar neturi aiškios struktūros, kad Ego kaip savarankiškas darinys dar neegzistuoja.

Panašiai prasideda daugelis pasakų, kuriose pagrindinė herojė moteris. Herojė, dažniausiai jaunesnioji duktė, gyve-

na laimingą gyvenimą tėvų namuose, yra graži, meili ir mylima. Taip prasideda Pero pasaka „Gražutė ir baisuolis" ir lietuvių pasaka „Eglė žalčių karalienė". Tokia pasakos pradžia, anot daugelio autorių, simbolizuoja vaikystės patyrimą, kuris kartais prilyginamas Rojaus pasauliui, kuriame nėra rūpesčių, nėra skausmo ir kančios, bet tuo pat metu nėra ir sąmoningumo, ir savęs kaip atskiro individo išgyvenimo. Šiuo momentu vaikas yra susiliejęs su kitais, jis yra tam tikro pasaulio dalis (E. Neuman, 1962; M. Jacoby, 1985 ir kt.).

Jeigu įstringama šiame vystymosi etape, tokios moterys yra linkusios į priklausomybę nuo kito, į simbiotinius santykius. Apibrėžčiau žiūrint, jos tarsi įstringa Dukters archetipe. Jos gali labai gerai prisitaikyti prie tėvų, tėviškų savo partnerių ir kitų autoritetingų figūrų. Tačiau emociniame lygmenyje gana dažnai išgyvena ambivalenciją, kritiškai sunkiai išgyvena išsiskyrimą ar šių figūrų praradimą.

Psichoterapijos procese tokios klientės irgi linkusios visą atsakomybę perduoti psichoterapeutui, daug iš jo tikisi ir gana greitai nusivilia, kai vis dėlto tenka pačioms spręsti ir galvoti, o per procesą patirti daug frustracijų.

Sapnuose taip pat gali atsispindėti įvairūs šio vystymosi etapo aspektai. Tai gali pasireikšti vaikystės ar net Rojaus garbinimu. Toliau pateikiu fragmentą iš savo psichoterapijos praktikos.

Aš buvau prie jūros. Visur buvo labai žalia, tiesiog lapote lapojo vešli augmenija. Aplinkui vaikščiojo įvairūs žvėrys: stirnos, tigrai, kiškiai. Šalimais buvo vyras, mes abu buvome nuogi. Palaiminga ramybė. Jokios įtampos...Taip gyvenime niekad nebūna (fragmentas iš moters L. sapno).

•

Šiame sapne akivaizdžiai atsispindi įsivaizduojamo Rojaus pasaulis, kur kartu vaikšto tigrai ir kiškiai, kur žmonės nuogi ir kur nėra jokios įtampos, o kartu ir jokio judėjimo. Jau

šiame sapno epizode atsispindi keletas svarbių susiliejimo būsenos aspektų: prieštaravimų nebuvimas ir palaimos jausmas, atvirumas prigimčiai ir gamtai, natūralūs santykiai be civilizacijos sukurtų personų ar gynybos mechanizmų, o tai rodo saugumo jausmą. Šis sapnas gali būti kompensacinio pobūdžio, kai asmuo per daug susikoncentruoja į Personos keliamus reikalavimus. Kita tokio sapno versija gali būti susijusi su Rojaus ar harmonijos ilgesiu, su nenoru atsisakyti savo vaikiškų iliuzijų.

Sapnuose gali atsispindėti bejėgiškumas ir baimė, kai šis Rojus sudrumsčiamas, kai pasirodo grėsmingos figūros.

Sapnas prasideda mano vaikystės namuose. Aš esu viena namie. Pamatau iš miško ateinantį vyrą. Jis atrodo didžiulis, beveik tokio pat ūgio kaip medis. Ir labai galingas (fragmentas iš moters G. sapno).

Šis sapnas liudija kitą šio raidos etapo aspektą – būtent santykius su *Animus* figūra, kuri gali būti ir tėvo komplekso projekcija. Šiame epizode mergina vyrą suvokia kaip kažką didelį, galingą ir gąsdinantį. Jis ateina iš miško, kuris, jau minėjome, irgi dažnai simbolizuoja pasąmonę.

Taigi apibendrinant analizuotą medžiagą, reikėtų atkreipti dėmesį, kad mito pradžia simbolizuoja vienovės su pasauliu ir susiliejimo būseną, kuri yra neišvengiama moters tapsmo dalis. Ji visada išgyvenama vaikystėje, tačiau į ją grįžtama ir suaugusios moters gyvenime.

Aukojimasis ir atsiskyrimas nuo tėvų

Kitas svarbus mito epizodas – tai *Psichėjos pasirengimas aukotis* drakonui. Psichėjos nukeliavimas į kitą pasaulį, kuris

yra visiškai nepažįstamas. Psichėja priima savo likimą nesipriešindama.

Vedybos visada yra atsiskyrimas. Paradoksalu, nors vedybos ir atspindi naują jungtį, kartu tai yra ir atsiskyrimas, tai kartais įvardijama kaip mirties misterija. Jau šiame epizode išryškėja keletas lyties nulemtų skirtumų. Visų pirma Psichėja priima savo likimą nesipriešindama. Toks herojės elgesys interpretuojamas kaip specifinis moteriškojo prado skleidimasis. Ne aktyvus priešinimasis ir kova (tai būtų būdinga vyrui), bet pasirengimas aukotis, tam tikras pasyvumas ir duotybės priėmimas.

Kitas svarbus aspektas yra priešingų pradų susijungimo išgyvenimas. Vyras „priešingų polių susidūrimą ir lytinį aktą išgyvena kaip pergalę, agresiją ir kaip poreikio patenkinimą, tuo tarpu moteriai tai yra likimas, transformacija ir gilus gyvenimo misterijos išgyvenimas" (E. Neuman, 1962, p. 63).

Vedybos yra perėjimas iš mergaitės būties į moters statusą. Šis perėjimas aprašytas ir kituose mituose. Tai Demetros ir Persefonės mitas, kur Persefonė pagrobiama į Hado karaliją. Šis perėjimas yra nepaprastai svarbi visų iniciacijos ritualų, kurie buvo visose pirmykštėse kultūrose, dalis. Jis buvo vertinamas kaip simbolinė mirtis, kuri būtina naujam prisikėlimui ir naujai gyvenimo kokybei. Simbolinė mirtis senuosiuose ritualuose yra neatsiejama žmogaus augimo sąlyga.

Vedybų ir mirties sąsajų esama ir baltų mitologijoje. A. Žarskus, aprašydamas virsmo procesą, randa, „kad vestuvių ir laidotuvių apeigos labai panašios ne tik forma, bet ir apeigų pavadinimais. Raudose, tiek laidotuvių, tiek vestuvių, labai gausu panašių motyvų. Kai kur nuotaką jungtuvių išvakarėse guldydavo į tą vietą, kur šarvodavo mirusiuosius. Vestuvininkai išeidavo pro tuos pačius vartus ar duris, pro kuriuos išlydėdavo mirusįjį..." Iš tikrųjų tiek tuokiantis, tiek mirštant žmogui kažkas nutinka. Vyksta didelis žmo-

giškos būties perversmas. Tuokdamasis žmogus pereina iš vieno statuso kitą, iš vieno gyvenimo tarpsnio į kitą, o mirdamas į kitą egzistenciją (A. Žarskus, 1990, p. 6). A. Žarskus teigia atgimimo motyvą vestuvėse – „verksmai pavirto linksmybe, mirtis pražydo gyvybe".

Herojės mirties motyvas skamba daugelyje pasakų. Atsidūrimas pas nematomą monstrą, baisuolį, Eglės pagrobimas į žalčio Žilvino karalystę kitų pasakų veikėjų akimis yra suvokiamas kaip mirtis.

Šį momentą herojės išgyvena kaip mirtį, kurią lydi skausmas, kartais prievarta. Šiame epizode herojės dažnai bando išvengti savo lemties. Pasakose tai epizodai, kai herojės giminės bando apgauti ar papirkti monstrą, vietoje merginos įduodami žąsį, avį ar kitą pakaitalą. Šis epizodas paprastai aiškinamas kaip fragmentiškos integracijos bandymas, kai primamos tik kai kurios naujojo moters statuso apraiškos, tačiau iš tikro pasiliekama tėvo namuose ir iš esmės tapatinamasi su dukters statusu. Tikra transformacija įvyksta, kai asmenybė visa atsiduoda naujajai būčiai. Visybiška asmenybės transformacija reiškia senojo gyvenimo paaukojimą.

Jei moteris įstringa šiame vystymosi momente, jos patyrimui būdinga tam tikra išdidinta skausmo baimė, baimė prarasti, o kartu ir nežinomybės baimė. Baisu aukotis, baisu atsiverti, baisu situacijų, kurių negali kontroliuoti. Neretai išryškėja didelis poreikis kontroliuoti kitą.

Per psichoterapijos procesą analizuojant sapnus, šį epizodą gali liudyti jau aptarti kritimo sapnai, kurie atspindi būtent visišką kontrolės praradimą. Sapnuose kartais išsipildo tai, ko mes labai bijome realiame gyvenime.

Gyvenimas Eroto karalystėje – tapatinimasis su instinktyviuoju pasauliu, simbiozė su vyriškuoju pradu

Paradoksalu, tačiau mite, kai Psichėja sutinka aukotis ir mirti, ji patenka *į tamsos karalystę,* bet ten jos laukia dar vienas nerūpestingas gyvenimas ir visai malonūs išgyvenimai.

Pasakose šis motyvas minimas gana dažnai ir toks herojės gyvenimas gali tęstis ilgai, jeigu tik ji laikosi visų tabu ir reikalavimų ir nerodo jokios iniciatyvos. Persefonė laiminga Hado karalystėje (mitas „Demetra ir Persefonė"), Eglė laiminga gyvena gintaro rūmuose, augina vaikus ir jai nieko netrūksta (pasaka „Eglė žalčių karalienė"). Gražutė irgi gerai leidžia laiką baisuolio rūmuose (pasaka „Gražutė ir baisuolis").

Autoriai šį epizodą komentuoja kaip Ego panirimą į pasąmonę, kaip tam tikrą infliacijos būseną ir atsidavimą instinktams. Kitaip tariant, moteris šiame epizode atsiduoda savo instinktams ir tarsi susilieja su vyro pasauliu ir jo reikalavimais. Tas susiliejimas yra gana aklas paklusimas vyro pasąmonei, ir E. Neumanas sako, kad šiame epizode santykiai yra pagrįsti daugiau projekcinės identifikacijos mechanizmu. Tai yra paklusimas Erotui, jo nematant. Tai gyvenimas Hado ar žalčio Žilvino karalystėje, paklūstant tų karalysčių dėsniams. Tai gali būti moters vergija patriarchatui, tai gali būti moters priklausomybė nuo vyro kaip susiliejimo su Tėvo archetipu išraiška.

Realiuose santykiuose šis epizodas reiškia tam tikrą simbiozę su vyru. Šis etapas yra svarbus moters gyvenimo kelyje ir yra nulemtas kolektyvinių normų. Tai yra saugu, malonu, nors po tam tikro laiko moteris gali pradėti jaustis pagauta, įkalinta ir gali vis labiau tapatintis su aukos pozicija.

Pastaruoju metu analitinėje psichologijoje pasirodė terminas „tėvo duktė", taip pat ir studijos apie šio vystymosi etapo išgyvenimus bei galimas problemas. M. Loomis teigia,

kad tokioms moterims būdingas tapatinimasis su tėvo vertybėmis ir tėvo gyvenimo kelio tęsimas. Ji nurodo keletą požymių, rodančių buvimą tėvo dukterimi.

Pirma, duktė saugi nuo pat gimimo. Ji žino, kad tėvas ją myli. Šeimoje aukštinamos tėvo vertybės. Pirmas dukters tikslas sąmoningai ar nesąmoningai įtikti tėvui. Ji tai pasiekia ir tėvo vertybės tampa jos vertybėmis, o ji pati įkalinta tėvo dvasioje.

Mitologijoje toks archetipinis motyvas atsispindi mituose apie Atėnę, kurios ir gimimas yra tiesiogiai susijęs su tėvu – ji iššoko Dzeusui iš galvos. Realiame gyvenime tokios moterys siekia intelektualinio ir dvasinio tobulumo ir neretai atmeta kūną, todėl gali turėti psichosomatinių problemų. Jos renkasi tėvo profesiją. Jos gali gerai adaptuotis išoriniame pasaulyje, bet sunkiai tvarkosi su vidinėmis problemomis. Pasirinkdama tokia moteris tariasi su tėvu. Jei jo nepaklauso, dažnai išgyvena kaltę ir gėdą. Savęs vaizdas irgi yra perleidžiamas per tėvo požiūrio prizmę.

Psichoterapijoje stengiantis įveikti tėvo kompleksą, svarbus tampa gėdos išgyvenimas ir išsilaisvinimas iš jos. Gėdos jausmas subjektyviai yra išgyvenamas kaip visiškas savęs nepriėmimas tuo momentu. „Kažkas yra labai negerai." Gėda, remiantis archetipais, reiškia ryšio su Savastimi nebuvimą. Anot M. Loomis, išgyvendami didelę gėdą, mes tarsi pamirštame savo didumą.

Kitas svarbus jausmas, susijęs su tėvo kompleksu, tai kaltė. Ji paprastai kyla, kai asmuo laužo tabu. Perimdama tėvo normas ir vertybes, stengdamasi jam visą laiką įtikti, duktė siekia tobulumo. Šiame scenarijuje yra begalės pastangų ir begalės draudimų. Šis reiškinys susijęs su vadinamuoju perfekcionizmu, kurio esmė – tobulumo siekimas. Tėvo kompleksas tampa ir vidiniu tironu, kuris nurodo, diktuoja, kritikuoja, reikalauja, kontroliuoja.

Psichoterapijos pradžioje Ego ir tas tironas yra kartu, jie

yra susitapatinę. Nors tironas viduje sako, kad „tu nesi gera", „tu to nenusipelnei", bet kol Ego yra susitapatinęs su juo, tai skamba „aš nesu gera", „aš to nenusipelniau". Viena iš psichoterapijos užduočių yra identifikuoti šį balsą ir atskirti nuo Ego. Ego yra stebėtojas ir įvairių vidaus balsų šeimininkas.

Apibendrindami šį mito epizodą, matome, kad asmenybei bręstant, moters Ego stiprėja kartu su galia užmegzti ryšį su vyriškuoju pradu, tačiau čia slypi visiško susitapatinimo ir savęs praradimo pavojai.

Psichėjos prabudimas – *Animus* įsisąmoninimas ir santykių kaita

Tolesnis mito epizodas – *Psichėja tarsi prabunda* ir bando pasižiūrėti, kaip atrodo jos mylimasis. Šiam žygiui ją išprovokuoja pavydžios seserys, kurios tęsia patriarchalinės šeimos tradicijas ir vaizduoja, kad gyvena laimingą gyvenimą. Bet, anot E. Neumanno, sielos gelmėse jos nekenčia savo vyrų, kad pateko į šią patriarchato vergiją. Čia svarbūs du epizodai – tabu laužymas ir pavydžių seserų vaidmuo.

Kitose pasakose šie motyvai irgi dažnai skamba. Tabu peržengimą gali reikšti uždraustų durų atvėrimas, pažado nesilaikymas, mylimojo vardo pasakymas.

Bendriausia prasme tabu laužymas yra aiškinamas kaip normų nesilaikymas ir kaip nesistengimas įtikti kitiems ar pateisinti jų lūkesčius. Tai yra sakymas „ne" aplinkai ir aplinkiniams. „Ne" sakymas, kad individas galėtų pats apsibrėžti ir išsaugoti savo ribas, svarbus jo tapsmo procesui. Šis patyrimas svarbus visais amžiaus tarpsniais. Vaikystėje „ne" paradoksaliai yra savęs teigimas, paauglystėje – kaip savo identiteto ieškojimas, suaugusio žmogaus gyvenime – tai sa-

vo ribų apsaugojimas. Visais atvejais „ne" sakymas, tabu peržengimas reiškia priešpriešą – aš ir kitas, aš ir kiti. Šis išgyvenimas paprastai yra lydimas konfliktų – nemalonių emocijų, atmetimo baimės, tad yra tam tikras augančio asmens išbandymas.

Psichoterapijos procese šios problemos gana dažnos. Daugelio neurotiškų žmonių sąmonėje įsitvirtinęs požiūris, kad labai svarbu įtikti kitiems, gyventi taikiai, be pykčio. Ši nuostata labai graži ir vertybiškai pagrįsta. Problemos kyla dėl to, kad tokie žmonės būdami reiklūs sau yra reiklūs ir kitiems. Deja, kiti turi kitokias sampratas ir kyla didelių neatitikimų, kurie susiję su slopinamu pykčiu, įtampa, baimėmis ir nerimu. Tai palengva gali virsti liga.

Taigi tabu laužymas yra svarbus momentas moters vystymosi procese.

Pavydžių seserų, brolių motyvas gana dažnas įvairiose pasakose. Bendriausia prasme šios figūros atstovauja herojų šešėlinei pusei, kuri yra svarbi dalis, kad procesas vyktų toliau. Savo patarimais seserys atima jau turėtą laimę ir iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad pavydas yra destruktyvus. Tačiau herojus ar herojė po šio praradimo iš esmės ima keistis. Psichėja, bandydama pažinti savo vyrą, pirmą kartą iš tikrųjų jį pamato. Ji pati savo iniciatyva ima kažką daryti. Ji tampa aktyvi ir iš dalies nepriklausoma.

„Nepaisant negatyvios formos, seserų antivyriška ir žmogžudiška agitacija įkūnija tikrą moteriškosios prigimties pasipriešinimą esamai Psichėjos situacijai ir požiūriui, ir tai yra aukštesnio moteriško sąmoningumo pradžia" (E. Neuman, 1962, p. 74). Psichėjos būsena tam tikra prasme yra tokia, lyg ji būtų praryta demono ar monstro, kaip orakulo ir buvo pranašauta.

Psichėjos prabudimas ir Eroto pamatymas reiškia, kad ji traukiasi iš turėto Rojaus, kad pojūčių sukelti kerai sklaidosi. Ji iš tikro atranda savyje meilę. Ši transformacija reiškia,

kad herojė atsisako savo vaikiško, pasąmoningo įsivaizdavimo apie realybę kaip apie tam tikrą Rojų. Šešėlio integravimas ir ši transformacija reiškia, kad keičiasi jos požiūris į vyrą. Kai Psichėja buvo susiliejusi su Erotu, ji negalėjo jo matyti. Emociškai simbiozė su kuo nors paprastai siejasi su emocine ambivalencija, tai yra tam tikras savo partnerio garbinimas, aklas paklusimas jam, bet taip pat ir tam tikra neapykanta. Taigi Psichėja šiuo momentu keičia požiūrį į vyrus: atsisako neapykantos, kurią įkūnija jos seserys.

Intrapsichiniu lygmeniu Eroto atpažinimas gali reikšti ir pačios herojės pabudimą tikrai meilei. Ji nebėra pasyvi auka, bet aktyvi mylinti moteris.

Paradoksalu, bet įvykus tokiam dideliam pokyčiui Psichėja praranda mylimąjį. „Žinančios Psichėjos, kuri mato nušviestą Erotą, kuri sulaužė jo nematymo tabu, požiūris į vyriškąjį pradą daugiau nebėra nei naivus, nei infantilus. Ji nėra nei apžavėta, nei kerinti, ji yra įgijusi visiškai naują moteriškumą, kad praranda ir tikriausiai turi prarasti savo mylimąjį. Šioje meilės situacijoje yra tapatu augantis sąmoningumas, artėjantis susitikimas, žinojimas, kentėjimas ir aukojimasis" (ten pat, p. 80). Jos vidinis Erotas ir tas, kuris miega šalia, nebėra tas pats.

Mylimojo praradimas yra viena iš giliausių šio mito tiesų. Tai yra tragiškas momentas kiekvienos moters psichikoje. Psichėjos veiksmas sužeidžia Erotą, suteikia jam skausmą, jis pasitraukia, nors dėl to taip pat išgyvena skausmą. Erotui Psichėja buvo gera tokia, kokia ji buvo tamsoje. Jis mylėjo ją tokią, kokia jinai buvo. Jis ją buvo užvaldęs, ji gyveno tik jam, užpildė jo naktis. Tačiau po šio prasivėrimo Psichėja tapo nebe ta. Erotas nebeturi dieviškos galios jai. Jie vienas su kitu pradeda konfrontuoti. Šios konfrontacijos pradžia reiškia atsiskyrimą ir nutolimą. Psichėjai sąmoningumas reiškia kančią, kaltės išgyvenimą ir vienatvę.

Psichėjos drąsus pasiryžimas nepriklausomai tobulėti, pa-

sirengimas aukoti Erotą tam, kad jį pažintų, ištraukia juos abu iš vienovės su pasąmone. Psichėja kelia naują meilės principą, kuriame moteriškojo ir vyriškojo prado susitikimas yra pagrįstas individuacija.

Psichėjos veiksmai lemia, kad jos ir Eroto meilė kinta, pakyla į kitą lygmenį, reprezentuoja dviejų žmonių susitikimo psichologiją, kai autentiškai mylėdamas žmogus savo egzistenciją užpildo meile, kuri priglobia ir kančią, ir išsiskyrimą. Pirmą kartą Psichėjos individuali meilė pakyla prieš sensualinio apsvaigimo kolektyvinius principus, kuriuos reprezentuoja Afroditė.

Afroditė atstovauja prigimtiniam pasauliui. Ji nepatenkinta tuo, kad žmonės garbina ne ją kaip dievybę, o žemiškąją Psichėją. Žemės žmonės dievų akimis visada yra kažkas žemiau ir prasčiau. Todėl šis momentas suprantamas kaip tam tikra neteisybė ir Olimpo hierarchijos pažeidimas. Kitas Afroditės pykčio motyvas yra žmogiškesnis. Ji įsižeidžia ir pavydi, kad ją pamiršo, todėl nusprendžia keršyti. Ne vienas autorius yra minėjęs, kad senieji dievai labiausiai supyksta, kai juos pamiršta.

E. Neumanas, komentuodamas konflikto pradžią, atkreipia dėmesį į keletą momentų. Jis teigia, kad Afroditė atstovauja Didžiosios Motinos archetipui ir šiame epizode ji yra destruktyvi Blogoji Motina. Ji nori pražudyti Psichėją ir savo sūnų naudoja kaip priemonę šiai destrukcijai įgyvendinti.

Psichėjos gyvenime tai reiškia, kad jos vaikystė jau baigėsi. Ji jau nebėra žavinga duktė, bet tampa moterimi ir pretenduoja būti lygi savo motinai. Aišku, iki to dar tolimas kelias ir visa pasaka yra apie tai, kaip iš vaiko tampama suaugusia, sąmoninga moterimi, kurią pripažįsta net Olimpo dievai. Psichėja atmeta tamsią bevardę meilę, kuri tebuvo svaiginantis geismas ir vaisingumas.

Šis epizodas nurodo du moters tapsmo momentus. Pirma, realiame gyvenime toks moters pasikeitimas reiškia san-

tykių su tėvu arba su vyru keitimąsi. Tai yra išsilaisvinimas iš tėvo priklausomybės arba tai yra išsilaisvinimas iš partnerio priklausomybės. Šeimyniniuose santykiuose šie dalykai gali būti susiję. Partneris kurį laiką atlieka tėvo funkcijas, o žmona – dukters vaidmenį. Realybės pamatymas ir vienu, ir kitu atveju dažnai sukelia santykių krizę, kurios išgyvenimas kupinas skausmo, kaltės, pykčio ir baimės, kad santykiai gali nutrūkti. Ši baimė nėra nepagrįsta. Gyvenime, šeimos santykiuose dažnai būna, kad toks moters išsilaisvinimas baigiasi skyrybomis. Didelė užduotis ir didelis išbandymas priimti artimo žmogaus keitimąsi, jo didėjančią nepriklausomybę ar autonomiją.

Žvelgiant plačiau, moters noras matyti ir prabudimas gali simbolizuoti moters pasipriešinimą patriarchalinei nuostatai ir patriarchalinei sistemai. Tai šiuo atveju taip pat yra konfliktas.

Psichoterapijoje šio komplekso įsisąmoninimą neretai lydi atitinkami sapnai.

Esu salėje, kur vyksta kažkoks renginys. Aplinkui daug žmonių. Tribūnoje mano viršininkas. Jis diktatoriškai kažką kalba. Aš irgi ten dalyvauju. Esu apsirengusi labai mergaitiškai, su tokia po smakru surišama kepure ir paltuku. Jis man kažką labai skaudžiai pasako. Aš supykstu, nusivelka tą paltuką, nusirišu kepurę ir sakau jam: „Še, pasiimk". Jis dar kažką bando aiškinti. Aš išeinu... (A., moteris, 32 metų).

Šis epizodas reiškia moters Ego sustiprėjimą ir mažesnę priklausomybę nuo kompleksų. Kartu tai yra Ego parengtis priimti ir atlaikyti sudėtingus šiuo momentu jausmus. Tam tikra prasme šis epizodas liudija apie pakankamai stiprų Ego.

Psichoterapijoje ši transformacija pirmiausia reiškiasi psichoterapeuto ir paciento santykių kaita. Klientas realiau mato santykius ir nebe taip bijo atsiskyrimo. Tam tikra prasme tai yra klientės bandymas pasikeisti terapijos metu. Tai yra momentas, kai išsilaisvinama iš terapijos ir terapeuto sureikš-

minimo. Neretai sapnai pirmieji apie tai praneša ir plačiau atskleidžia problemą.

Sapnavau, kad mano vyras sunkiai sirgo. Jo veidas buvo iškreiptas kančios ir skausmo. Aš bijojau į jį pažiūrėti. Kai kažkokiu stebuklingu būdu prisiverčiau žvilgtelti į jo veidą, pamačiau, kad skausmo iškreiptas veidas buvo tik kaukė, kurią jis buvo užsidėjęs... (moters L. sapno fragmentas).

Sapnuotoja pamato, kad įsivaizduotas fasadas buvo tik kaukė. Kodėl vyro veidas iškreiptas kančios ir skausmo? Kodėl jis užsidėjęs ligonio kaukę? Koks yra jo veidas, kaukę nuėmus? Šie klausimai yra tolesnės analizės gairės ir tolesnio sapnuotojos tapsmo liudytojai.

Matome, kad moters prabudimas yra svarbi transformacijos proceso dalis ir sąlyga. Mite Psichėja identifikuoja savo mylimąjį ir žino jo vardą. Vardo žinojimas jau reiškia dalinį išsilaisvinimą iš prieš tai buvusios priklausomybės. Realiame gyvenime tai irgi reiškia moters gebėjimą pamatyti tikrą vyrą, o ne savo projekcijas. Infrastruktūriniu lygmeniu tai tolesnis Ego stiprėjimas ir geresnis vidinių ryšių įsisąmoninimas.

Kitas paradoksas. Kai Psichėja tikrai sąmoningai pamilsta savo vyrą, ji turi kovoti, kad mylimasis subręstų ir priimtų šį pasikeitimą. Afroditės sūnus turi būti išgelbėtas iš Didžiosios Motinos archetipo ir turi tapti žmogų mylinčiu mylimuoju. Iš dievų pasaulio jis turi būti perkeltas į žmogaus psichikos sferą. Psichologiškai tariant, tai reiškia moters pastangas siekti vyro brandos ir jo išsilaisvinimo iš motinos komplekso ir vaikiško įsivaizdavimo apie tarpasmeninius santykius. Infrastruktūriniu lygmeniu tai pastangos integruoti *Animus* archetipą. Ar Psichėja laimės kovą dėl Eroto su Afrodite? Svarbu atsiminti, kad mito pradžioje Erotas nieko nežinojo apie Psichėją ir jos nenorėjo, jis tik pakluso Afroditės

reikalavimui. Tad klausimas yra toks, ar Erotas sąmoningai pasirinks sąjungą su Psichėja?

Pirmasis klausimas – Psichėjos susidūrimas su Afrodite yra vėl iškylanti Motinos archetipo tema. Pasakose šis motyvas gana dažnai skamba kaip mylimojo išgelbėjimas nuo raganos kerų, nuo piktos burtininkės užkeikimo. Ragana ar pikta burtininkė, kaip ir mite Afroditė, simbolizuoja negatyvios motinos kompleksą. Paprastai tariant, tai yra įvairios manipuliacijos, nenoras pripažinti, kad vaikas jau suaugęs, nenoras jį paleisti. Užsitęsusi globa, rūpestis kenkia sūnaus savarankiškumui.

Realiame gyvenime gana dažnai susiduriame su šia problema, kuri banaliausia forma pasireiškia kaip marčios ir anytos konfliktas ir kova dėl vyro (sūnaus) arba žento ir uošvienės konfrontacija. Ši konfrontacija ypač tampa ryški, kai šeimą ištinka krizė. Kai iškyla tarpusavio problemų, sutuoktinis, palikęs šeimą, dažniausiai grįžta pas savo motiną, kuriai jis yra besąlygiškai geras ir vienintelis.

Kitas ne mažiau svarbus dalykas yra motinos kompleksas kaip vidinė asmens problema. Kartu su Vilniaus universiteto studentais tyrinėjome negatyvaus motinos komplekso struktūrą. Tyrimo metu nustatėme penkias emocijas, kurios gali būti šio komplekso branduolys. Tai pyktis, pasibjaurėjimas, beviltiškumas, liūdesys, baimė. Taip pat išryškėjo, kad motinos ir dukters atsiskyrimo procese dažnai vyrauja motinos nenoras atsisveikinti su motinos vaidmeniu, o dukters nesugebėjimas atsisakyti idealios motinos įvaizdžio ir noro perauklėti motiną (R. Pajuodytė, 1999). Šie tyrimai daugiau atspindi motinos komplekso analizę iš vaiko pozicijos.

O kaip ta problema atrodo žvelgiant iš motinos perspektyvos? Motinystė – archajiškiausia moteriškumo raiškos forma. Ji duota gamtos ir, atrodo, nekelia didelių prieštaravimų. Tačiau taip nėra. Kaip būti gera motina? Kaip suteikti vaikui tinkamą saugumą ir tuo pat metu pasitikėti jo sava-

rankiškumu? Šie klausimai nuolat iškyla ir yra esminė psichoterapijos proceso dalis. Klausimai priklauso ne tik nuo išorinių santykių, bet ir nuo vidinės asmens struktūros. Galima rasti studijų apie vidinį vaiką ir apie vidinę motiną, kuri ir suaugusio žmogaus gyvenime yra svarbi. Būtent ji atlieka visas motinos funkcijas – maitina, rūpinasi ir visa kita, ir tai leidžia bręsti.

Vienas iš sudėtingiausių šioje srityje yra atsiskyrimo klausimas? Ar tik vaikas kenčia dėl ryšio su motina nutraukimo? Kaip šį procesą išgyvena motina? Tolesnė psichoterapinio atvejo analizė liudija, kad šis atsiskyrimo procesas yra didžiulė užduotis ir motinai. Elena grupei papasakojo tokį sapną.

Ją jau keletą metų persekioja pasikartojantis sapnas, kad kažkoks vyras bando paniekinti jos dukterį, išprievartauti ją, sužaloti, sukruvinti veidą. Veiksmas dažnai prasideda tuo, kad duktė per jėgą kur nors tempiama, o baigiasi, kad Elena iš siaubo nubunda.

Paaiškėjo, kad tokių traumų nėra įvykę. Duktė yra sėkmingai ištekėjusi, augina dukterį. Žentą sapnuotoja apibūdina kaip paslaugų, jautrų ir neagresyvų vyriškį. Santykiai tarp motinos ir dukters gana artimi, jos gyvena netoliese, sapnuotoja kartu su vyru padeda auginti anūkę. Jos vyras irgi gana inteligentiškas žmogus.

Taigi asmeninio gyvenimo faktai sunkiai gali paaiškinti sapno turinį. Aiškinantis emocinį foną, bene dominuojanti emocija buvo įvardyta kaltė, kad ji vis dar tebemyli dukterį ir kad gal per stipriai yra išreikštos hiperglobos tendencijos (sapnuotoja gydytoja psichoterapeutė). Elena pasakoja, kad net dirbtinai bandė kovoti su tais jausmais – stengėsi nesimatyti su dukterimi, bet nerimas dėl jos nesumažėjo. Moteris buvo senyvo amžiaus ir kalbėdama vengė žiūrėti į akis, gal net šiek tiek gėdijosi tokios problemos.

Išsiaiškinę asmeninį patyrimą, perėjome prie amplifikacijos, kuri šiuo atveju viena ir tebuvo (kartais kartu su grupės nariais pateikiame kelias). Šiuo atveju tai buvo gana detalus graikų mito apie deivę Demetrą ir Persefonę papasakojimas. Ypač akcentuojant Demetros kančią, kai Hadas per jėgą nusitempė jos dukterį Persefonę į Požemio karalystę. Terapeutė perpasakojo mitą apie motinos kančią, kai dėl jos sielvarto „viskas žemėje nustojo augti, stūksojo nuogi miškai, sodai neaugino vaisių, žmonės badavo, visur girdėjosi verksmai ir dejonės, bet nieko nematė ir negirdėjo sielvartaujanti Demetra".

Toliau mitas buvo papasakotas trumpai – Olimpo dievų derybos ir galiausias sprendimas, kad bus atskiri ciklai: Persefonė gyvens ir Požemio karalystėje, ir grįš į žemę. Gamtoje, kai Persefonė grįžta į žemę, prasideda žydėjimas ir pavasaris, o kai ji išeina į Požemį, gamta apmiršta.

Stebint tolesnį Elenos elgesį grupėje, spontaniškas emocines reakcijas, netgi tam tikrų meninių gebėjimų raišką bei aiškiai padidėjusią motyvaciją tolesnei terapijai, atrodė, kad amplifikacija buvo veiksminga. Čia buvo svarbūs keli momentai. Pirmiausia mitas tarsi parodė, kad jos kančia yra labai žmogiška ir tai yra lyg duotybė, dėl kurios ji nėra kalta. Ši kančia yra lydima plačiausio jausmų spektro: meilės, pykčio, skausmo, sielvarto, džiaugsmo ir vėl meilės...

Mitas tarsi davė leidimą mylėti dukterį, nors dėl galvoje turimų įsivaizdavimų atrodė, kad tai neteisinga. Vėliau klientė papasakojo sapną, kuriame vyko jungtuvės, simbolizavusios sąjungos su dukterimi pastovumą.

Psichėjos išbandymai – tolesnės Ego transformacijos

Kitas Psichėjos tapsmo momentas yra Afroditės užduotys. Afroditė sugalvoja sunkias ir neįmanomos *užduotis,* kurias

Psichėja turi įvykdyti, kad laimėtų Erotą. Kitose pasakose šią funkciją atlieka raganos, pamotės ir kt.

Paradoksalu, bet ir tariamai negatyvus motinos kompleksas turi prasmę, nes yra galingas postūmis tolesnei moters brandai. *Psichėja eina į herojišką kovą* ir tam tikra prasme ji yra pasirengusi mirti. Afroditė duoda tokias užduotis, kurios turėtų Psichėją sužlugdyti. Pasakose kai kurios užduotys skiriasi, o kai kurios kartojasi (gyvybės vandens atnešimas, geležinių batų sunešiojimas).

Psichėja įveikia pirmą užduotį – išrūšiuoja sėklas. Sėklas rūšiuoti jai padeda skruzdėlės. Šią užduotį galima interpretuoti kaip tam tikro pasąmonės principo įvaldymą – tai yra gebėjimą atsirinkti, ištyrinėti, rasti ryšius ir vertinti. To reikia ieškant kelio iš susipainiojimo su vyriškumu. Sumaišytos sėklos reiškia galimybes. Svarbu sutvarkyti sėklas, kad iš jų išaugtų tai, ką galima išauginti. Gebėjimas įžvelgti galimybę, išskirti ją iš visumos, reiškia pradėti ją įgyvendinti.

Analitikai, rašantys apie *Animus* integraciją moters psichikoje, gebėjimą diferencijuoti nurodo kaip vieną iš *Animus* funkcijų. Taigi Psichėjos užduotis yra *Animus* archetipo integracija. Psichoterapijoje tai pasireiškia kaip vis didesnis Ego gebėjimas atskirti, analizuoti ir įsisąmoninti. Tai yra gebėjimas atskirti savo projekcijas nuo realybės.

Kita užduotis – susukti sruogą iš „spindinčios auksinio avino vilnos".

Žinoma, kad avinas yra labai stiprus, valdo ugnį ir dažnai savo ugninga galia užmuša paprastus mirtinguosius. Aiškinant šį simbolį, keliamos hipotezės, kad avino mirtina agresija yra negatyvus vyriškojo principo demonstravimas. Psichėjai patariama sulaukti nakties ir nesivelti į aktyvią kovą, kuri būtų destruktyvi ir galiausiai sunaikintų ją pačią.

Žvelgiant iš moters transformacijos proceso perspektyvos, kantrybė ir teisingo laiko laukimas yra svarbi sąlyga integ-

ruojant vyriškąjį pradą. Kova, mirtina agresija, staigus ryšio nukirtimas daugiau būdinga vyrams. Jei moterys turi tokias vyraujančias savybes, šis reiškinys neretai apibūdinamas kaip negatyvaus neintegruoto *Animus* išraiška. Tokiais atvejais *Animus* nepaisydamas Ego autonomiškai išsikrauna.

C. Moreau teigia, kad *Animus* moduso moters pagrindinis ginklas – kirtis. Tai beatodairiškas racionalus santykių nukirtimas. Intrapsichiniu lygmeniu tai kategoriškas požiūris į save, kategoriškas bejausmis kirtimas priimant sprendimą. Realiame gyvenime tai dažnai labai racionali, kategoriška ir idėjų užvaldyta moteris. Tokios moterys konkuruoja su vyrais, taiko vyrų metodus ir neretai pralaimi (C. Moreu, 1998).

Psichėjos neįsivėlimas į kovą su agresyviu avinu simbolizuoja moters kantrybę ir gebėjimą laukti.

Psichoterapijos procese mokymasis kantrybės irgi yra vienas iš gydomųjų veiksnių. Moteriai svarbu gebėti priimti natūralią gyvenimo tėkmę. Tai nuolankumo įgijimas ir gebėjimas skirti, kada kokį būdą geriau taikyti. Ar analizuoti ir suprasti, ar laukti ir pasitikėti gyvenimo išmintimi, ar konfrontuoti.

Trečia Psichėjos užduotis – parnešti vandens iš Požemio šaltinio, kurį saugo gyvatės. Problema ne vandens kokybė, bet užduotis, kaip pasiekti tą šaltinį. Tai tarsi ieškojimas vitalinės gyvenimo energijos srovės. Psichėjai tai yra užduotis apimti tą energiją ir srovę, suteikti formą tam, kas jos neturi ir kas plaukia. Psichėja iškyla kaip individuacijos indas. Šios užduoties esmė – srūvančiai gyvenimo energijai suteikti formas.

Trečią užduotį atlikti padeda erelis, simbolizuojantis vyriškąjį pradą. Tai gebėjimas atsitraukti, matyti iš aukštai. Tai dvasinės galios realizavimo pagrindas.

Realiame moters gyvenime tai labai svarbūs aspektai: suteikti formą energijai, vadinasi, sugebėti būti ta forma, būti tiek gyvybės forma, tiek ją teikiančia. Sugebėti įgauti ir neprarasti savo ir kitų patyrimo. Sugebėti priimti ir atlaikyti.

Šis motyvas randamas ne tik pasakose, bet ir dailėje. Vienas gražiausių kūrinių, kuriame šis motyvas itin ryškus – Michelangelo „Pieta". Sugebėti išlaikyti Kristaus kančią ant savo rankų...

Kasdieniniame moters gyvenime tai reikštų gebėjimą priimti, gebėjimą su tuo sugyventi ir kurti, matyti gyvybingumo sklaidą. Pati akivaizdžiausia šio archetipinio motyvo išraiška yra motinystė, vaikų „laikymas". Ne tokia natūrali ir sudėtingesnė šio motyvo forma – apskritai priimti ir auginti kitą žmogų, ieškoti būdų jį atskleisti ir tikėti juo. Infrastuktūriniu lygmeniu tai reiškia savo patirties, savo gyvenimo priėmimą. Tokia nuostata yra gyvybinga ir teikia energijos. Jei moteris turi išreikštą nuostatą nepriimti ir kovoja su gyvenimu, ji visą energiją šiai kovai ir išnaudoja.

Psichėja tris užduotis atliko su pagalbininkais, kurie simbolizuoja vidines Psichėjos pasąmonės galias. Ji neatstumia savo pagalbininkų, todėl įgauna energijos ir išminties. Ar iš tikro kiekviena iš mūsų turi tuos pagalbininkus? Kaip sugebėti juos atpažinti? Kaip palaikyti su jais ryšį? Sapnai neretai padeda ir šiuo požiūriu save atskleisti.

Aš esu prie tropinio okeano. Namas ant pastolių, medinis, kaip vaikų stovykla. Daug žmonių. Aš atvažiuoju kaip vadovė. Kažkas pasako, kad naktį čia būna baisu, lyg ir rykliai graužia tuos pastolius. Man baisu likti vienai. Sakau, kad nepasiliksiu. Mane pradeda įkalbinėti. Moteris sako, kad esama gyvūnų, kurie teikia džiaugsmą ir padeda, tik reikia atidaryti duris. Atidarau, į mane bėga baltos meškos ir balti šunys. Jie tarsi man nori padėti, bet aš jų bijau. Vyresnio amžiaus vyras ramina, aš paverkiau ir nusiraminau (G., moteris, 33 metų).

Šis sapnas pasirodė, kai dirbant su kliente iškilo pykčio integravimo problemų. Graužimą ir agresiją simbolizuoja rykliai. O pagalbininkų, atrodo, esama įvairių – iš pradžių visi,

kurie suvokiami kaip *kažkas neaiškaus,* bando patarti. Po to pagalbininkai įgauna vis aiškesnes formas: *moteris* pataria atidaryti duris, džiaugsmingai nusiteikę gana *stiprūs gyvūnai* ir galiausiai *vyras,* kuris nuramina sapno Ego. Moters ir vyro figūros gali simbolizuoti vidinę motiną, kuri intuityviai jaučia, kas yra už durų, ir vidinį tėvą, kuris yra stiprus, mato jos jausmus, nuramina ir suteikia saugumą. Gyvūnai tradiciškai siejami su instinktyviomis galiomis, kurios irgi pasirengusios draugauti. Toks sapnas rodo neblogą ir perkėlimo santykių, ir tolesnio asmenybės augimo prognozę.

Psichėjos priėmimas į Olimpą – viršasmeniškos psichikos galios atskleidimas

Analizuojamame mite Psichėja ketvirtą užduotį atlieka *viena.* Ji eina į Požemį, į mirties karaliją. Visos užduotys turi užkoduotą mirties galimybę, bet ši ketvirtoji reiškia tiesioginį susidūrimą su mirtimi, arba su Požemiu. Ši kelionė reiškia, kad ji sąmoningai turi žvelgti į mirtį.

Sąmoningas mirties supratimas ir gyvenimo pabaigos fakto priėmimas reiškia gyvenimo visumos pamatymą. Gyvenimas turi pabaigą ir tai yra realybė, kurią emociškai kartais sunku priimti. Šiuo momentu aiškiai išsiskiria gyvenimo ir mirties priešybės. „Sąmonės šviesa ir gebėjimas analizuoti bei atskirti pasąmoningą identiškumą pakeičia priešybių poliariniu ryšiu" (E. Neuman, 1962, p. 109). Tai yra priešybių priėmimas ir visybiškumo išgyvenimas. Šiame epizode atsiskleidžia ir kokybiškai kitoks vienatvės išgyvenimas. Psichėja, viena eidama į mirties pasaulį, tuo pat metu pamato visą savo gyvenimą. Ši vienatvė suvokiama kaip neišvengiamybė, kartu suprantama gyvenimo vertė.

Realiame gyvenime šis epizodas reiškia moters gebėjimą priimti gyvenimo baigtinumą, kartu suvokiant jo prasmę ir

vertę. Tai gebėjimas priimti tekantį laiką, savo amžių, senėjimo procesą ir mirties faktą.

Psichoterapijos procese neretai kyla problemų, liudijančių atvirkščias tendencijas, tai protestas ir neviltis dėl silpnumo, savo senstančio kūno nepriėmimas ir siekimas būti amžinai jaunam, pyktis (dažniausiai neįsisąmonintas) dėl netekčių ir praradimų. Siekimas pakeisti nepakeičiama alina, skatina somatines ligas ir depresiją. Tačiau ne visiems reikia pagalbos. Daugelis žmonių geba išgyventi šį išbandymą kaip prasmingą duotybę. Kyla natūralus klausimas, o kas tada?

Mite apie tai kalba paskutinis epizodas, kuriame Psichėja priimama į Olimpą. Šis momentas svarbus realizuojant Savasties archetipą. Paprastais žodžiais tariant, tai reiškia būti priimtai dievų. Tai reiškia sąmoningą ryšį su antgamtiškuoju pradu ir atsivėrimą dieviškajam pasauliui. Tai šiuolaikinėje psichologijoje vadinama transpersonalinio būties aspekto realizavimu, viršasmeniškos psichikos dalies atskleidimu.

Sapnuose šis motyvas skamba kaip Apreiškimo tema. Tai tie sapnai, kuriuos dar įvardijome kaip religinius. Kartais šis motyvas iškyla kaip atleidimas už nuodėmes, kaip išsilaisvinimas iš slegiančios kaltės.

Veiksmas vyko zakristijoje. Įėjusi pamačiau kunigą ir gražią moterį. Man atrodė, kad jie myli vienas kitą. Ta moteris buvo labai graži, ilgais plaukais. Ji atrodė tokia laiminga ir rami. Ji atnešė dubenį su vandeniu ir kunigui nuplovė kojas. Ji tai darė švelniai, tarsi glamonėdama. Ji tarsi norėjo parodyti man, kad tai taip gera. Aš buvau šalia (E., moteris, 24 metų).

Tai sapnas moters, kuri kreipėsi terapijos dėl depresijos. Ji išgyveno traumą – sunkų išsiskyrimą su mylimu žmogumi. Dominavo nepakeliama kaltė ir slopinamas pyktis, kuriuos sukeldavo menkiausi kasdieniniai dalykai. Po šio sapno terapijos procese dominuojantys išgyvenimai pasikeitė. Ji pati

sakė, kad sapnas padarė didelį įspūdį. Viena iš archetipinių amplifikacijų buvo Marijos Magdalietės tema, kuri pacientei reiškė ir atleidimą, ir gebėjimą vėl mylėti.

Minėjome, kad individuacija yra tam tikra išpirkimo tema. Tai viršasmeniškos psichikos duotybės išlaisvinimas savyje. Šis procesas reiškia archetipinio pasaulio pripažinimą, o kartais ir konfrontaciją su juo. Tai yra gelmių pripažinimas ir pažinimas, kova, skausmas ir kančia. Tai meilė, kuri apima išsiskyrimą ir vienatvę. Jie yra būtini, kad išgyventume vienas kito pokyčius ir galėtume vienas kitą matyti.

Moters individuacija – sudėtingas procesas, atsispindintis daugelyje kultūros šaltinių, kuriuose aprašoma tapsmo įvairovė. Šiame procese pinasi archetipinės prielaidos ir asmeniniai sprendimai. Ir viena, ir kita yra svarbūs moters tapsmo veiksniai, kurių realistiškas suvokimas atveria naujas sklaidos galimybes ir leidžia pačiai herojei dalyvauti kuriant savo gyvenimą.

XII SKYRIUS

VYRO INDIVIDUACIJA IR SIMBOLINĖ ŠIO PROCESO RAIŠKA

- Vyro individuacija ir *Animus* archetipas
- Įvairūs *Animus* tipai
- Vyro individuacija ir simbolinė raiška pasakose
- Pasakos „Trečiojo brolio tarnystė" santrauka ir analizė
  - Du broliai protingi, o trečias kvailas – Ego požiūrio vienpusiškumas
  - Išėjimas iš namų ir kelionė girioje – pasąmonės tyrinėjimas
  - Leidimasis į urvą ir tarnystė kirminui – susitikimas su moteriškuoju pradu
  - Kirmino mirtis ir atvirtimas į paną – ryšio su *Anima* transformacija
  - Užkeikimo panaikinimas ir jungtuvės – transformacijos integravimas
  - Kitos pasakos apie vyro individuaciją

VYRO INDIVIDUACIJA IR *ANIMUS* ARCHETIPAS

Kalbėdami apie vyro individuaciją, kartu keliame *Animus* archetipo raiškos dėsningumus moters psichikoje.

Analizuojant literatūrą, atrodo, kad vyrų individuacijos klausimai kiek mažiau tyrinėjami nei moterų. Klasikinėje analitinėje psichologijoje apie *Animus* problemą moters psichi-

koje užsimenama, bet daugiau atspindint moters vystymąsi. Tuo tarpu kalbant apie vyrų individuaciją, pagrindinis klausimas yra *Animos* problema. Ją jau aptarėme prieš tai einančiame skyrelyje. Apie pačią vyriškumo raišką ir vyriškumo tapatumą turime kiek mažiau studijų. Tai C. G. Jungo ir kai kurių šiuolaikinių autorių darbai (E. Jung, 1978; C. G. Jung, 1934; E. Whitmont, 1969; R. Bly 1992; L. von Franz, 1981 ir kt.).

Kita vertus, šis įspūdis gali būti ir klaidingas, nes mitai apie herojų, kuriuos jau tyrinėjome kaip vieną iš simbolinių Ego vystymosi išraiškų, dažnai tapatinami su vyro tapsmu. Matėme, kad herojus dažniausiai yra vyras (Heraklis, Persėjas, Tesėjas, Odisėjas, Ozyris). Taigi galima teigti, kad vyro transformacijos procesas ir individuacija dažnai tyrinėjami.

E. Jung, C. G. Jungo žmona, vienoje iš negausių savo studijų „*Animus* ir *Anima*" rašo, kad *Animos* archetipo esmė yra ryšys. Iš čia kiltų ir hipotezė, kad archetipinė moteriškumo esmė yra ryšio ieškojimas, sintezė, visumos turėjimas ir atspindėjimas. Tuo tarpu *Animus* atspindi kitas psichinio gyvenimo charakteristikas: atskyrimą, judėjimą, greitį (E. Jung, 1978). Vadinasi, archetipinė vyriškumo esmė yra atskyrimas, prasiskverbimas, analizė, judėjimas ir aktyvumas.

Klasikinėje analitinėje psichologijoje, kalbant apie vyriškumą ir moteriškumą, buvo remiamasi rytiečių tradicija. *Animus* archetipo pagrindas *Logos* principas ir energija struktūruojama pagal *Yang* principą. *Animos* pagrindas *Eros* principas ir energija struktūruojama pagal *Yin* principą. *Animus* archetipas reprezentuoja gebėjimą analizuoti ir spręsti, yra atsakingas už vertinimus (kraštutiniu atveju tampa įkyriu moralizuotoju). Viena iš *Animus* funkcijų yra atskyrimas, kuris reiškia gebėjimą nutraukti ryšį. Jei ši galia yra neišvystyta, tai atskyrimas gali būti primityvus nukirtimas ir destruk-

cija. *Animus* įkūnija siekimą, kryptį, vertybes ir išreiškia dvasinį principą.

Mintis, kad *Animus* yra atsakingas už asmens gebėjimą atsiskirti ir pripažinti atsiskyrimą, gana įdomi. Jau ankstyvosios vaiko raidos studijose, kuriose akcentuojama simbiozės su motina svarba, teigiama, kad tėvas yra ta figūra, kuri turėtų padėti vaikui nutraukti simbiozę su motina. Vyriška figūra įgalina atsiskyrimo procesą (M. Mahler, 1975). V. Kast paskaitoje „*Animus* ir *Anima*: dvasinis augimas ir atsiskyrimo procesas" teigia, kad gebėjimas atskirti yra ir dvasinio augimo, ir tolesnės individuacijos sąlyga (V. Kast, 1995).

Praktikoje teko ne kartą pastebėti, kad moterys, turinčios negatyvų *Animus* kompleksą, paniškai bijo atmetimo, jį visur įžiūri. Kitaip tariant, atsiskyrimo procesas joms reiškia katastrofą. Paradoksalu, bet jei jos neįsisąmonina šios savo baimės, tai neretai pačios skuba atstumti sau artimą žmogų ir daro tai gana šaltai ir žiauriai, taip tarsi išvengdamos, kad jas pačias atstums.

Kalbant apie vyrų psichologiją, primityvus vyriškumas irgi neretai siejamas su jėga, su tam tikru šiurkštumu ir sentimentų neturėjimu. Tokie „tikri" vyrai, kurie yra nugalėti archetipinio ir primityvaus vyriškumo, lengvai skiriasi, keičia partneres, nes pats ryšys jiems nėra svarbus, jiems stinga emocinio subtilumo matyti įvairius santykių niuansus.

ĮVAIRŪS *ANIMUS* TIPAI

Animus gali reikštis įvairiais vaizdiniais, kurie atspindi vyriškumo apraiškų įvairovę. J. Hendersonas nurodo keturis vyriškumo tipus: Tėvas, Sūnus, Herojus, Išminčius. Šie keturi tipai realiame gyvenime gali pasireikšti įvairiomis formomis. Pavyzdžiui, Tėvą gali reprezentuoti daugybė figūrų, „pradedant nuo asmeninio tėvo, senelio iki karaliaus, šalies ar

klubo prezidento, šventojo tėvo, ministro, kunigo ir kt." Senosiose kultūrose šiai kategorijai galima priskirti graikų mitų dievą Dzeusą, lietuvių Perkūną ir kt.

Esmingiausios Tėvo archetipo savybės siejamos su jo galia ir viršesne pozicija. „Dangaus Dievas yra visų Tėvas. Mituose ir legendose Tėvo figūra visada simbolizuoja fizinę, psichinę ir dvasinę viršenybę" (J. Cooper, 1978, p. 65). Tėvas siejamas su tvarkos ir tradicijos gynimu, su struktūros palaikymu. Jis gina moralę ir socialinio gyvenimo normas. Vaikui ši figūra teikia stabilumo jausmą, aiškumą apie pasaulį ir jame galiojančius dėsnius.

Realiame gyvenime ir sapnuose šis archetipas dažnai pasireiškia kaip autoritetas, kuris turi galią, kurio bijoma. Nuo to, kiek yra integruotas autoriteto kompleksas, priklauso to asmens savigarbos ir savo vertės jausmas, pasitikėjimas savimi, savo sėkme ir asmenine galia.

Negatyvus Tėvo archetipas dar vadinamas *Senex* archetipu ir reiškia skeptišką požiūrį į viską, nuovargį ir pesimizmą, netikėjimą, kritiškumą ir prasmės nematymą.

Savotiška šio archetipo priešingybė – Sūnaus, arba *Puer Aeternus*, „amžinai jauno", archetipas. Tai sūnus, brolis, draugas, idealus nepažįstamasis, viliotojas. Pasakose tai princas, mitologijoje Adonis, Narcizas. *Puer Aeternus* yra antikos laikų dievo vardas. Vardas paimtas iš Ovidijaus „Metamorfozių", kur šis vardas reiškė Dievo sūnų. Ovidijus kalba apie Dievo vaiką Jakchą (vėliau tai buvo Dionisas ir Erotas) laikydamas jį kaip *Puer Aeternus* apsireiškimą Eleusino misterijose. Eleusino misterijos „tai šventės, skirtos žemdirbystės deivės motinos Demetros ir jos dukters – požemių vėlių pasaulio valdovės – Persefonės garbei. Švenčiant tartum užsimegzdavo ryšys su paslaptinguoju mirusiųjų pasauliu" (A.Veličkienė, 1996, p. 9). Taigi senųjų kultūrų tekstuose *Puer Aeternus* yra dieviškas jaunuolis, gimęs Motinos kulto misterijose.

L. von Franz yra parašiusi knygą, kurioje remdamasi A. de Saint-Exupéry „Mažuoju princu" analizuoja „amžinai jauno" fenomeną (L. von Franz, (1970) 1981). Autorė aptaria dvi šio archetipo priešybes. Viena vertus, *Puer Aeternus* yra amžinos jaunystės, atsinaujinimo ir prisikėlimo simbolis. Vyras, kuriame išreikštas šis archetipas, yra tarsi dieviškas vaikas – aktyvus, vitališkas, kūrybingas, energingas, optimistas. Kitas šio fenomeno aspektas – tai glaudus ryšys su motina ir motinos poreikis. Jeigu vyro raida įstringa šiame archetipe, jis lieka gyvybiškai priklausomas nuo motinos. Anot L. von Franz, šios tendencijos akivaizdžios vyrų homoseksualų ir donžuanų santykiuose su moterimis. Pirmieji dėl šios priklausomybės taip ir neranda vyriškojo tapatumo. O antrieji kiekvienoje moteryje siekia motinos. Lytinis kontaktas paprastai būna tas momentas, kai jie tarsi nusivilia ir ima ieškoti kitos moters, nes iš tikro jie siekė ne moters, o motinos artumo.

Šiuolaikinėje psichologijoje „amžinai jauno" fenomenas ir motinos kompleksas gali būti siejamas su narcisistinės asmenybės tipu, kurio esminis poreikis Savasties atspindžio ieškojimas (M. Jacoby, 1995).

Neabejotina, kad identifikacija su Sūnaus archetipu gali būti ir pakankamai harmoninga, jei to vyro partnerė mielai atlieka motinos funkcijas ir kantriai padeda vyrui rasti savo tapatumą, ryšį su Savastimi. Kitaip tariant, jei ji padeda vyrui išsivaduoti iš Didžiosios Motinos archetipo gniaužtų. Apie šį fenomeną kalbėjome, kai analizavome Psichėjos atsiskyrimą nuo Eroto ir jo išsivadavimą iš Afroditės.

Psichoterapijos, deja, dažniausiai ateina tie žmonės, kuriems neužtenka nei kantrybės, nei žinių įveikti vis kylančias problemas, susijusias su minėtu fenomenu. Šią mintį norėčiau pailiustruoti pavyzdžiu iš savo praktikos. Pagrindinė priežastis, dėl kurios vyras O. kreipėsi pagalbos, buvo jo santykiai su moterimis. Jis turėjo šeimą, du vaikus, bet,

kaip pats įvardijo, niekaip negalėjo atsilaikyti prieš kitas moteris. Jam jau buvo 33 metai ir, kaip pats sakė, tam tikrais momentais nekentė savęs už tokį elgesį, jį ėmė neviltis, kad nieko negali pakeisti. Šis žmogus buvo aukšto intelekto, pakankamai emocingas ir subtiliai reflektuojantis savo jausmus. Jis pasakojo niekaip negalįs suprasti, kodėl jam moteris įdomi tik tol, kol ją užkariauja. Po pirmo lytinio kontakto interesas dingsta ir visos moters pretenzijos jį tik erzina. Jis pats spėjo, kad tam tikra prasme yra Don Žuanas, kurio niekaip negali įveikti. Akivaizdu, kad šioje situacijoje nei jo žmona (kurią jis tikrai saugojo), nei jo draugės ar meilužės negalėjo jam padėti. Jis jas išnaudojo ir, atrodo, pats labai skausmingai išgyveno šį savo silpnumą. Psichoterapijos procese dominuojanti tema buvo motinos kompleksas ir jo analizė. Šis žmogus neabejotinai buvo talentingas ir pagaulus ir atrodė, kad bent kuriam laikui psichoterapija padėjo suvokti tai, ko jis taip ilgisi. Tai sūnaus poreikis motiniškos meilės, pripažinimo ir pasitikėjimo.

Kita vyriškumo išraiška – Herojaus tipas. Jis gali būti karys, kunigaikštis, riteris. Šiuolaikiniame pasaulyje tai gali būti boksininkas, imtynininkas, lenktynininkas ar net destruktyvus gatvės mušeika (E. Whitmont, 1969, p. 207). Analizuodami Ego raidą, jau nagrinėjome senųjų kultūrų mitus apie herojų. Skyrėme įvairius herojaus bruožus: jo dievišką prigimtį, gebėjimą atlaikyti išbandymus, kautis ir išlaisvinti, aukotis ir gelbėti, numirti ir vėl prisikelti. Šiuolaikiniame pasaulyje herojaus funkcijos neretai tarsi susiaurėja iki gebėjimo kovoti ir laimėti, įrodyti savo galią ir viršesnę poziciją. Analitikų pokalbiuose ne kartą teko girdėti, kad amerikietiška kultūra yra valdoma Herojaus archetipo. Nepaprastai populiarus sportas ir pergalės išaukštinimas yra tarsi herojaus kovos ir pergalės išgyvenimas. Sėkmės siekimas ir nuolatinis sekimasis kuria iliuziją, kad žmogus santykinai laisvas nuo problemų. E. Whitmontas teigia, kad prezidentas

J. Kennedy's atstovavo būtent šiam *Animus* tipui. Kadangi herojų jau analizavome, tai detaliau prie šio archetipo neapsistosime.

Ketvirtas *Animus* išraiškos tipas – Išminčius. Šis archetipas gali pasireikšti kaip didysis mokytojas, guru, magas, pranašas arba tas, kuris saugo lobius. Pasakose tai gali būti senas išmintingas žmogus, žynys ir t. t. Šiuolaikiniame pasaulyje šį *Animus* tipą gali atitikti mokytojas ar šiaip žmogus, kuris, tikima, žino atsakymus į daugelį klausimų. Psichoterapijos procese tokia figūra gali tapti psichoterapeutas ar analitikas.

Šis *Animus* aspektas ypač svarbus krizių ir perėjimų laikotarpiu.

Aprašydama transformacijos procesą, minėjau, kad chaoso fazė yra neišvengiama kiekvieno pokyčio dalis. Senojo gyvenimo atsisakymas, naujo dar neradimas, chaosas ir senųjų struktūrų suirimas kelia gausybę klausimų, kurie prašosi atsakymų. Kas aš esu? Kurlink einu? Kas manęs laukia? Šie ir kiti klausimai kyla kaip to momento patyrimo atspindys. Jie gali iškilti tiek individualiame, tiek visuomeniniame gyvenime.

Išminčius ne tik žino, bet yra kantrus ir geba priimti gyvenimo netobulumą ir pokyčius, atsisakyti kovotojo pozicijos. Gebėjimas suprasti reiškia, kad toks asmuo geba atsiverti naujoms galimybėms, Kito pasaulio egzistavimui ir žinioms iš ten. Tuo Išminčius skiriasi nuo Tėvo, kuris iš esmės yra konservatoriškas – gina tvarką, dėsnius ir tradiciją, o Išminčius asistuoja transformacijos ir keitimosi procesui.

Psichoterapinės pagalbos klientai išminčiai nesikreipia. Tačiau viena iš psichoterapijos praktikos užduočių yra ieškoti vidinio išminčiaus, kuris taptų vidiniu gydytoju, vidiniu patarėju ar vidiniu psichoterapeutu. Vienas klientas su džiaugsmu pasakojo savo nutikimą. Jis vaikščiojo svetimam mieste, svetimoj šaly, apžiūrinėdamas bažnyčias. (Tuo metu išgyve-

no nelengvą savo gyvenimo laikotarpį.) Taigi bevaikštinėdamas sutiko seną šventiką, kuris atidžiai į jį pažiūrėjęs tepasakė: „Nebijok". Klientui tai buvo reikšmingas įvykis, nes po šių žodžių jis sakė kurį laiką jautęs lyg didžiulė našta būtų nuo pečių nukritusi. Iš šio pavyzdžio matyti, kad asmuo pakluso ne tik kažkokio nepažįstamojo žodžiams, bet kad jis pats buvo pasirengęs išgirsti šiuos žodžius ir su jais sutikti. Jis savo vidinį išminčių perkėlė į nepažįstamą žmogų ir išgirdo išmintingą patarimą.

Pasakose ir sapnuose ši figūra gali pasirodyti kaip senelis, savas ar nepažįstamas, gali būti kunigas ar šiaip išmintingas žmogus.

Apibendrinant vyriškumo apraiškos formas, akivaizdu, kad jos yra įvairios ir išreiškia įvairias funkcijas. Kiti autoriai *Animus* raidą bando sieti su žmogaus vystymosi procesu.

L. von Franz *Animus* klausimą bando panašiai spręsti kaip ir *Animos*. Ji teigia, kad šio archetipo esmė yra dinamika ir kaita. Yra skirtingos *Animus* raidos pakopos, kuriose reiškiasi skirtingi šio archetipo aspektai. Autorė laikosi tos pačios struktūros kaip ir kalbėdama apie *Animą*.

Pirma, tai – *Animus*, kuriame dominuoja instinktyvusis pradas ir fizinės charakteristikos. L. von Franz tai vadina Tarzano amžiumi. Šiame amžiuje vyrui labai svarbu jo fizinė jėga ir instinktyvaus pasaulio charakteristikos, iš kurių bene svarbiausia seksualumas.

Žvelgiant iš raidos psichologijos pozicijų, šis amžius artimiausias paauglystei, kai ieškoma savęs tapatumo ir bandomos kūne užkoduotos galimybės. Šiame amžiuje kūnas ryškiai pasikeičia, tad neatsitiktinai jam teikiama daug reikšmės. Kūnas ir jo reakcijos yra svarbi savęs vaizdo dalis. Šiuolaikinio jaunimo pąsaulyje galima įžiūrėti pakankamai daug šio archetipo apraiškų. Įvairios sporto šakos, kovos menai skirti būtent tobulinti kūnui, ką jau kalbėti apie ne mažiau populiarią vyrų grožio industriją.

Pas psichoterapeutus galima sutikti klientų, kurie yra lyg neišaugę iš šio lygmens. Tai gali būti hipochondrinės asmenybės, kurios vengia spręsti gyvenimo problemas, visą dėmesį sutelkia į kūno pojūčius. Tai gali būti narcisistinės asmenybės, kurios kaip Narcizas taip gėrisi savo atvaizdu vandenyje, kad nebemato kito, nebegirdi meilės šauksmo. Šiai grupei būtų galima priskirti ir tuos vyrus, kurie garbina fizinę jėgą, jos pagrindu kuria santykius ir yra nuo jos priklausomi.

Antrajame *Animus* lygmenyje, kurį nurodo L. von Franz, dominuoja emocijos. Tai romantiškasis periodas, kai iškyla Riterio figūra. Bręstančiam vyrui tai reiškia vis geresnį savo emocinių reakcijų, jų įvairovės supratimą ir pripažinimą. Atvirumas emociniams ryšiams ir emocinei patirčiai tarpusavio santykiams suteikia kitą kokybę. Tradiciškai emocijos nėra labai „vyriškas" reikalas, tad emocinė branda reikalauja ir pastangų, ir drąsos. Kai kurie autoriai šiai pakopai priskiria visus mitus apie herojų dėl jo gebėjimo aukotis, kovoti už žmogiškąsias vertybes ir laisvę. Šiam etapui bene būdingiausias tam tikras idealizmas ir kova už savo idealus.

Per psichoterapijos seansus gana dažnai vyksta toks darbas. Klientai mokosi atpažinti savo jausmus, mokosi su jais gyventi. Paprastai šios pamokos pašalina kai kuriuos požymius: įtampą, galvos skausmą, blogą nuotaiką.

Trečiasis *Animus* lygmuo siejamas su intelektinėmis savybėmis ir dvasinio prado atskleidimu. Šioje pakopoje vyras turi jau pakankamą patirtį ir kompetenciją. Jis jau geba duoti. Ši savybė gali pasireikšti jo gebėjimu kurti, vadovauti. Šioje pakopoje vyras realizuoja savo potencialą ir atskleidžia jį išoriniam pasauliui.

Ketvirtasis *Animus* lygmuo siejamas su gyvenimo išmintimi ir šią duotybę įkūnija guru, mokytojas, kunigas. Jau minėjome, kad išmintis analitinėje psichologijoje siejama su gy-

venimo visumos supratimu, su transpersonalinių būties aspektų išgyvenimu.

Matome, kad *Animus* pakopų skyrimas gana panašus į anksčiau minėtą *Animos* raidos analizę. Kai kurie autoriai kritikuoja L. von Franz, kad ji supaprastina šių archetipų raidos aprašymą, kiek nutolsta nuo realaus patyrimo. Gyvenime šių archetipų raida nėra tokia paprasta ir toli gražu ne kiekvienas žmogus išgyvena guru, riterio ar net herojaus raišką. Nors šios figūros iškyla ne kiekvieno žmogaus gyvenime, tačiau tyrinėjami sapnai gana dažnai atspindi šias archetipines duotybes. Vyrų sapnuose dažni herojaus motyvai, apsilanko išminčiai ir mokytojai. Taigi potencialiai ši duotybė turbūt egzistuoja, bet ar žmonės geba tai priimti ir realizuoti, jau kitas klausimas.

Vyro individuacijos procesas ir *Animus* archetipo skirtinga raiška atsispindi įvairiose pasakose ir sapnuose. Kaip ir apie moters vystymąsi, taip ir čia esama daugybės pasakų, kuriose atsispindi santykių su tėvų kompleksu raida, konfrontacija su savo Šešėliu, ryšių su *Anima* ieškojimas ir *Animos* išlaisvinimas, prisilietimas prie Savasties archetipo ir gyvenimo visybiškumo išgyvenimas.

VYRO INDIVIDUACIJA IR SIMBOLINĖ RAIŠKA PASAKOSE

Toliau pasitelkdami kai kurias pasakas ir sapnus bandysime paanalizuoti vyro individuaciją. Šiai studijai ieškojome lietuviškų pasakų, kad kartu su transformacijos proceso aprašymu aptartume ir kultūrinį pasąmonės lygmenį. Daugelis lietuvių pasakų neatitinka analitikų minimos pasakų struktūros, kuri simbolizuoja transformacijos procesą. Kartais susidaro įspūdis, kad viena pasaka sujungia kelias istorijas, o kartais, kad pasaka yra tarsi nebaigta, transformacija taip ir

neįvyksta. Ši mintis, matyt, tik patvirtina hipotezę, kad senųjų kultūrų pasakoms tradicinė brolių Grimų ar kitų vakarietiškų pasakų struktūra ne visada tinka. Ne visos pasakos atspindi Ego raidą ar išbaigtą transformacijos procesą. Kita vertus, kai kuriose lietuvių pasakose labai gausu įvairių simbolių, kuriuos būtų galima interpretuoti tiek archetipų, tiek kompleksų lygiu, ir atrodo, kad šių simbolių gausa neleidžia išskirti vieno dominuojančio archetipo. Galbūt tie dalykai priklauso ne tik nuo kultūros, bet ir nuo pasakotojo ir to, kas įvardijama kaip „pasakos raida".

Nepaisant minėtų pastabų, ir tarp lietuvių pasakų gausu tokių, kurios simboliškai atspindi įvykusį transformacijos procesą. Jį ir analizuosime. Pasitelkę lietuvių pasaką "Trečiojo brolio tarnystė" bandysime aprašyti kai kuriuos individuacijos proceso aspektus, ypač susijusius su *Animos* archetipo integracija. Kai nagrinėjome mitus apie herojų, šį aspektą menkai aptarėme, tad šios pasakos analizėje jis yra pagrindinis.

PASAKOS „TREČIOJO BROLIO TARNYSTĖ" SANTRAUKA IR ANALIZĖ

Buvo tėvas, kuris turėjo tris sūnus – du išmintingus, vieną kvailą. Jis jau buvo senas ir jautė, kad greit mirs, tad norėjo savo gyvenimą vienam iš sūnų palikti. Pasišaukęs sūnus pasakė, kad atiduos savo gyvenimą tam, kuris per metus laiko parneš gražiausią šilko skarelę. Išėjo broliai į girią, kvailys užsižiopsojęs atsiliko nuo savo brolių ir vienas keliavo, kol priėjo urvą. Įlindęs į urvą, rado gražias duris, o už tų durų gražų kambarį. Aslos viduryje stovėjo kėdė, o ant kėdės gulėjo susiraitęs kirminas. Kvailys iš pradžių išsigando, bet pasikalbėjęs su kirminu sutiko pas jį metus tarnauti. Kirminas jam pažadėjo gražią skarelę, o kvailys įsipareigojo kasdien krosnį iškūrenti ir jį apmazgoti. Metų pabai-

goje kirminas pasakė, kur yra raktas nuo svirne esančios skrynios, iš kurios jis skarelę galįs pasiimti. Pasiėmęs labai gražią skarelę kvailys parėjo namo.

Broliai jau buvo grįžę, jie metus dirbo, uždirbo pinigų, už kuriuos buvo pirkę skareles, bet jų pirkiniai atrodė kaip skarmalai, palyginti su kvailio skarele. Tėvas pripažino, kad trečiojo brolio skarelė gražiausia, bet savo gyvenimo nesutiko atiduoti sakydamas, kad dabar dar per vienus metus sūnūs turi parnešti gražiausią žiedą.

Ir vėl kvailutis tarnavo pas kirminą ir vėl metų pabaigoje gavo gražiausią žiedą. Ir vėl grįžus namo tėvas savo gyvenimo nenorėjo atiduoti, o liepė sūnums dar per vienerius metus po paną namo parsivesti.

Kai trečias brolis pasakė savo prašymą kirminui, šis pažadėjo jam paną, jei kvailys vėl metus tarnausiąs – tris kartus kūrens krosnį ir mazgos kirminą. Pasibaigus tretiesiems metams, kirminas liepė smarkiai iškūrenti krosnį, kad net paraudonuotų. Tada sako: „Nuplauk mane švariai ir mesk į krosnį. O pats bėk iš to kambario, nepaveizėk atsisukęs". Kvailys nuplovė tą kirminą švariai švariai. Reikia dabar mesti – anam širdis iš skausmo plyšta. Kas anam paną beduos, kad kirminą sudegins. Bet vėl, neklausys, tai negaus. Rėkdamas nunešė anas tą kirminą ir įmetė į krosnį, o pats kuo greičiau bėga į kitą kambarį. Bet bebėgant taip širdis suskaudėjo, kad anas iš skausmo apalpo.

Po valandos atsibudęs pamatė gražią paną prie savęs ir visą dvarą atgijusį. Jis ir pats į gražų jaunikaitį buvo pasikeitęs ir dvaras iš požemio į paviršių išlindęs. Pasirodė, kad ta pana karalaitė esanti, o dvaras užkeiktas buvo. Dabar tas prakeikimas pasibaigė ir visas tas turtas juodviem priklauso.

Jaunikaitis su savo pačia grįžo pas tėvą, tas jųdviejų iš pradžių nepažino, o pažinęs atsiprašinėjo, kad taip ilgai savo gyvenimo atiduot nenorėjęs. Trečiasis brolis pasakė, kad turi savo karalystę ir kad tėvo gyvenimo jam nereikia. Jis vedė karalaitę ir savo karalystėje pakėlė didžiulę puotą, kurioje dalyvavo daugybė sve-

čių, broliai, giminės ir pats tos pasakos pasakotojas.

Taigi keletas svarbiausių šios pasakos epizodų.
Du broliai protingi, o trečias kvailas;
Išėjimas iš namų ir kelionė girioje;
Leidimasis į urvą ir tarnystė kirminui;
Kirmino mirtis ir panos atvirtimas;
Užkeikimo panaikinimas ir vestuvės naujojoje karalystėje.

Du broliai protingi, o trečias kvailas – Ego požiūrio vienpusiškumas

Pasakos pradžia – *tėvas, trys jo sūnūs, iš kurių jauniausiasis yra kvailys.* Tokia pradžia gana dažna daugelio pasakų. Prisiminkime pasakos struktūros analizę – ši pasaka prasideda chrestomatine stygiaus situacija. Tėvas jau senas ir galvoja apie mirtį, motina iš viso neminima, o jauniausias sūnus laikomas kvailu.

Analitiškai interpretuojant tai reiškia, kad senasis valdytojas jau nujaučia savo pabaigą, po kurios turėtų būti atsinaujinimas. Tėvas, karalius, anot L. von Franz, simbolizuoja Ego (L. von Franz, 1970). Šioje situacijoje akivaizdu, kad Ego yra nusilpęs. Pasakos pradžioje trūksta moteriškųjų figūrų, ir tai, beje, galėjo būti priežastis Ego vienpusiškumo, kuris išsisėmė.

Kitas dalykas – trečias brolis yra jauniausias ir laikomas kvailučiu. Kvailio etiketė yra tam tikras išorinio pasaulio vertinimas, kurį perėmė herojus trečias brolis. Jauniausias ir kitoks – tai suvokiama kaip kažkas prasta. Psichologiškai tai būtų galima aiškinti, kad senasis Ego naujos galimybės, kitokio pasaulio matymo dar nelaiko vertingu, tinkamu. Tolesni pasakos įvykiai šią hipotezę tik patvirtina – tėvas nevykdo pažado atiduoti gyvenimą, nors kvailučio skarelė ir yra gra-

žiausia. Dar reikia naujų įrodymų arba naujų pokyčių, kad naujosios galimybės būtų pripažintos.

Jau pasakos pradžioje galima kelti hipotezę, kad ši pasaka yra apie moteriškosios energijos susigrąžinimą, apie *Animos* integravimą, atsinaujinimą ir transformaciją. Šią hipotezę liudija tėvo formuluojama pirmoji užduotis – parnešti šilko skarelę. Šis simbolis yra moteriškumo reprezentacija.

Išėjimas iš namų ir kelionė girioje – pasąmonės tyrinėjimas

Broliai leidžiasi į kelionę ir *keliauja girioje*. Miško simbolis daugelyje šaltinių užima reikšmingą vietą kaip šventa ir paslaptinga sritis, kur gyvena gerosios ir piktosios dievybės, dvasios ir demonai, laukiniai žmonės ir t. t. „Šventąsias giraites pažįsta daugelis kultūrų. Miško ar miškų, kaip dramatiškų įvykių vietos, vaizdavimas simboliškai reiškia, jog kalbama apie iracionalius dalykus, bet taip pat reiškia ir saugų prieglobstį..." (U. Becher, 1995, p. 170). Atsižvelgiant į miško paslaptingumą, iracionalumą ir įvairias gyvybės formas, miško simbolika neretai yra siejama su pasąmone, su įvairiais pasąmonės klodais. Esama hipotezių, kad kolektyvinė pasąmonė atspindi įvairias gamtos formas, kad yra mineralų lygmuo, vegetatyvinė pasąmonė, animalistinė pasąmonė. Šia prasme miškas tinkamai atstovauja šiems pasąmonės lygmenims. Kita vertus, miškas yra „vieta, kurios nepasiekia pasaulio aistros, todėl miškas ir dykuma yra asketų bei eremitų vienatvės vieta. Šiuo požiūriu miškas yra dvasinio sutelktumo bei vidinio gyvenimo simbolis..." (ten pat, p. 170).

Miškas siejamas su Didžiosios Motinos archetipu ir moteriškuoju principu. Tai vieta, kur augalai auga laisvai, nekontroliuojami. Miškas yra ir kaip žemės simbolis, ir kaip priešprieša saulei (J. Cirlot, 1996, p. 112).

Baltų mitologijoje miškai buvo garbinami. Iki šiol yra išlikusių prisiminimų, istorijų apie šventas giraites. N. Vėlius rašo, kad „didžiulėse senovės lietuvių giriose, neįžengiamuose jų tankumynuose tūnojo daugybė slėpiningų dievybių, dažnai bjaurių ir baisių. Kiekviename ūgyje gyveno dvasia ragana, kiekviena medžio atžala buvo tos dvasios saugoma" (N. Vėlius, 1995, p. 212).

Apibendrinant šią informaciją, galima teigti, kad miško simbolizmas susijęs su sakraliąja erdve, su iracionaliuoju žmogaus gyvenimo pradu, su pasąmone. Tiek kvailys, tiek jo broliai keliauja mišku. Tai būtų galima interpretuoti, kad Ego atsinaujinimas susijęs su keliavimu pasąmonės vingiais ir kad transformacija yra susijusi su pasąmonės turinių integravimu. Šią hipotezę patvirtina kitas herojaus žingsnis ar kelionės epizodas.

Leidimasis į urvą ir tarnystė kirminui – susitikimas su moteriškuoju pradu

Pagal senųjų kultūrų tradicijas urvas, olos – tai Požemio karalystė. Tai tarsi šamano kelionė į Požemio pasaulį ir susitikimas su to pasaulio dvasiomis, praeities ar mirties pasaulio vėlėmis.

Urvo simbolizmas plačiąja prasme gali būti siejamas su gebėjimu suteikti prieglobstį (J. Cirlot, 1996, p. 40). C. G. Jungui urvas reiškia pasąmonės saugumą. Jis dažnai iškyla kaip vieta, kurioje susitinka dieviškos būtybės, galios ar archetipai. Nors mitologijoje tai yra Hado pasaulis, bet jis gali reikšti ir psichologinį pasąmonės lygmenį. J. Cooper urvą sieja su pasaulio centru, su širdimi, su vieta, kur susitinka Savastis ir Ego, kur susitinka dieviška ir žmogiška. Visi mirštantys dievai ir žmonės, gelbėtojai gimė urve. Urvas dažnai yra iniciacijų arba antrojo gimimo vieta. Urvas taip pat yra mote-

riškasis principas, nes jis yra tarsi Motinos Žemės įsčios, kurios gali suteikti prieglobstį. Tai yra laidojimo ir prisikėlimo vieta. Iniciacijos ritualuose urvas buvo šventa vieta, į kurią pasauliečiams įeiti buvo draudžiama. Paprastai jį saugodavo koks nors monstras ar antgamtiška būtybė. Grįžimas į urvą – tai grįžimas į Motiną Žemę, perėjimas per jį reprezentuoja būseną, kuri įveikiama, kai herojus pergali pavojingas jėgas. Daugelyje kultūrų urvas simbolizuoja moteriškąjį principą (J. Cooper, 1978, p. 30).

Taigi herojus leidžiasi gilyn į pasąmonės erdves, į patį archajiškiausią moteriškojo prado pasaulį. Panirimas į šį pasaulį gali reikšti Ego susilpnėjimo būseną ir taip pat kaip Psichėjai tai gali būti tarsi ištirpimas pasąmonėje. Tai gali būti išgyvenama kaip susitapatinimas su motinos kompleksu ir jo aktualizavimas.

Psichoterapinė patirtis liudija, kad Ego silpnėjimas gali būti išgyvenamas kaip gana grėsmingas dalykas ir kad pirmieji susitikimai su pasąmonės figūromis yra įvardijami kaip keistas patyrimas, kuriame neaiškios formos, ribos ir judėjimo kryptys.

Aš buvau keistame sode ne sode su savo mergina. Aplink buvo keisti augalai ir sienos. Gal tai buvo net ne sodas, o labirintas. Buvo tamsu ir nelabai gerai matėsi. Ten buvo dar ir tokie keisti ir tamsūs padarai, kurie buvo nelabai aiškios formos, judėjo nerangiai ir galėjo smarkiai išsižioti. Aš jų nebijojau, nes buvau daug vikresnis ir visada galėjau pabėgti. Pamačiau, kad mano draugę vienas iš tų padarų traukia į save. Tačiau kai priėjau, ją paleido (fragmentas iš vyro Ž. sapno).

Tiek sodo, tiek labirinto simbolika siejama su Didžiosios Motinos archetipu, kuris tam tikrame tapsmo etape tampa grėsmingas Ego išgyvenimui. Šis sapnas labai jau ryškiai ir vaizdžiai pabrėžia tą grėsmę. Daugeliu atvejų Ego tapatinimasis

su moteriškuoju pradu pasireiškia švelnesnėmis formomis.

Vyro gyvenime taip gali atsitikti išėjus iš tėvų namų ir sukūrus savo šeimą ar artimai bendraujant su moterimi. Kartais net kyla įspūdis, kad jaunuolis yra tarsi užvaldytas kitos moters. Tačiau iš tikro tai yra ne tiek tos moters poveikis, kiek vidinė to jaunuolio problema. Jis pats panyra į savo pasąmonę ir leidžiasi užvaldomas savo instinktų.

Šią hipotezę remia ir kitas – būtent *kirmino* simbolis. Simbolių žodynuose nurodoma, kad kirminas simbolizuoja mirtį, išnykimą. Kartais žaltys vadinamas „dideliu kirminu". Kirminas taip pat dažnai siejamas su gyvate. Žaltys yra sudėtingas ir labai dažnas simbolis daugelyje kultūrų. Apie šį simbolį ir jo reikšmes rašomos knygos. Pavyzdžiui, J. Hendersono redaguota „Žalčio išmintis". Šioje knygoje žaltys yra tiesiogiai siejamas su mirtimi ir prisikėlimu, su transformacija ir atsinaujinimu. Autoriai, analizuodami įvairias kultūras, senuosius ritualus, randa, kad neatsižvelgiant į Rytus ar Vakarus, šis simbolis yra universalus abiem kultūroms. Knygoje pateikiamos studijos apie žalčio simboliką indų, actekų, egiptiečių, afrikiečių ir kt. mituose ir ritualuose (J. Henderson, 1963). Šio simbolio aprašymui simbolių žodynuose skiriama keletas puslapių, jis siejamas su seksualumu, derlingumu, su tarpininkavimu tarp Požemio ir žemės pasaulio, su gydymo galiomis ir išgijimu. Senosiose sapnų šventyklose kartais irgi būdavo žalčių. Žinome, kad lietuvių kultūroje žaltys buvo garbinamas kaip šventas gyvūnas ir kad jis yra ne vienos lietuvių pasakos herojus.

Mūsų nagrinėjamoje pasakoje minimas kirminas, kuris giminingas žalčiui, bet nėra toks populiarus. Anot C. G. Jungo, kirminas reprezentuoja gyvenimą naikinančią galią, tai savotiška pirminė būsena, ištirpimas, *massa confusa*, kurios esminė funkcija – energijos kaupimas.

Taigi herojaus tarnystė pas kirminą gali būti traktuojama kaip grįžimas į primityviausius psichikos funkcionavimo lyg-

menis, kaip tam tikro regreso būsena, kuri dar neturi aiškios struktūros ar net atrodo gyvenimą griaužianti būsena ir kuri žvelgiant iš šalies yra visai nepatraukli ar net kelianti pasibjaurėjimą. Vyro subjektyvių išgyvenimų pasaulyje tai gali būti požiūris į seksualumą, kuris dar yra veikiamas Motinos archetipo. Tarnystė kirminui gali būti traktuojama kaip savotiškas paklusimas žemesniems savo instinktams, neįsisąmonintam ir neintegruotam seksualumui.

Šiame etape kyla svarbus klausimas, kokie pagrindiniai herojaus darbai šioje karalystėje. Tai *krosnies kūrenimas* ir *kirmino mazgojimas, reiškiantis emocijų ugdymą.* Krosnis teikia namams šilumą, krosnyje verdama valgyti. Tiek šiluma, tiek maitinimas yra motinos komplekso sudedamosios dalys. Šis darbas reikštų, kad herojus ugdo savyje šias savybes – kurti šilumą ir mokėti prasimaitinti. Gebėjimas palaikyti namų šilumą reikštų ir Ego gebėjimą suvokti jausmus, integruoti emocinę patirtį. Išorinių santykių lygmeniu – tai gebėjimas užmegzti emocinius ryšius.

Kitas ne mažiau svarbus darbas – mazgojimas. Jau minėjome, kad švarinimosi procedūra būtina daugelio iniciacijos ritualų dalis.Valymo darbų buvę ir Heraklio žygiuose. Apsivalymas – svarbi atsinaujinimo sąlyga. Kita vertus, tai gali būti ir meilės išraiška. „Rytų kraštuose ateivio ir svečio kojų plovimas išreiškia meilę jam. Nuplaudamas kojas mokytiniams, Kristus įrodė savo pasiaukojamą meilę“ (U. Becker, 1995, p. 210).

Taigi šie darbai liudija Ego gebėjimą palaikyti emocinį gyvenimą, gebėjimą mylėti ir aukotis. Šie darbai kartais gali būti įvardijami kaip vidinės motinos ugdymas. Jei vyras išmoksta integruoti savo emocinę patirtį, nepaisydamas nepatraukliausių jos formų, jei jis geba išgyventi katarsį (dar viena iš apsivalymo reikšmių), jam nebereikia to laukti iš išorinio pasaulio. Aktualizuodamas savyje šias galias, jis išsilaisvina iš motinos komplekso ir jo santykiai su moterimis

tampa daug laisvesni, nes pasąmoningai nebereikalauja jų motinystės. Ugdydamas šias galias savyje, asmuo palengva iš sūnaus tampa suaugusiu vyru. Vyro tapatybė reiškia vis didėjančią asmeninę galią, gebėjimą pačiam imtis atsakomybės.

Kitas svarbus pasakos simbolis – *žiedas*, kurio tėvas reikalauja ir kurį sūnus gauna kaip atlygį už darbą. Žiedo simbolika irgi yra labai populiari. Bendriausia prasme žiedas simbolizuoja amžinybę, nes neturi nei pradžios, nei pabaigos. Jis gali būti taip pat ištikimybės ir priklausomybės simbolis. Kartais tikima, kad žiedas turi saugančią galią. Analitinėje psichologijoje žiedas gali būti Savasties reprezentantas, asmenybės visybiškumo liudytojas.

Pasakos herojus už tarnystę kirminui gauna žiedą. Interpretuojant Ego lygmeniu pirmiausia turbūt reikėtų kelti hipotezę apie Ego ir Savasties ryšio atnaujinimą. Tai gali būti ir Ego branda, kai suvokiami amžinieji būties aspektai, taip pat ir ištikimybė kaip geriausias identiškumo patvirtinimas. Žiedas gali simbolizuoti ir vertybinį Aš aspektą. Bręsdamas vyras vis labiau įsisąmonina vertybes ir išmoksta pasirinkti bei atsakyti į vieną iš svarbiausių egzistencinių klausimų – „Dėl ko?" Dėl ko aš tai darau? Dėl ko aš taip renkuosi? Dėl ko aš gyvenu?

Kirmino mirtis ir atvirtimas į paną – ryšio su *Anima* transformacija

Vieną iš paskutinių pasakos epizodų galėtume vertinti kaip pasakos kulminaciją, už kurios tėra laiminga pabaiga, arba atomazga. Šiame epizode įtampa turbūt pasiekia aukščiausią tašką – kirminas prašo mesti jį į ugnį, kitaip tariant, pražudyti. Šis motyvas gana dažnas įvairiose pasakose: herojaus pagalbininkai ar šeimininkai prašo juos sukapoti į gaba-

lus, mesti į ugnį ir panašiai. Čia įvyksta esminis transformacijos momentas – gyvybė sena forma miršta ir atgyja kitu pavidalu. Šioje pasakoje keičiasi ne tik kirminas, kuris atvirsta į gražią paną, keičiasi ir pats herojus brolis kvailys. Jis atvirsta į gražų jaunikaitį. Požemio urvas atvirsta į dvarą, kuriame yra tarnai ir tvarka.

Subjektyviu asmens lygmeniu kirmino atsivertimą būtų galima vertinti kaip *Animos* pasikeitimą, kuris reikštų, kad vidinis moteriškumas ir pati moteriškumo samprata įgauna visai kitokį pavidalą. *Anima* iš beveidžio šliužo tampa pana, turinti savo karalystę ir savo pasaulį. Šioje pasakoje nėra nurodoma, kas užkeikė pasakos figūrą. Kitose pasakose paprastai minima ragana ar piktas burtininkas. Jie gali būti negatyvaus tėvo ar motinos komplekso atstovai, kurie *Animą* paverčia kirminu, varle ar baisūnu.

Emocijų lygmeniu ši transformacija reikštų, kad emocijos iš beformės masės įgavo žmogišką pavidalą. Jos tampa to žmogaus ryšių su kitais žmonėmis pagrindu ir gyvenimo dalimi. Galima kalbėti apie požiūrio į moteriškumą pasikeitimą. Iš pradžių vyravo baimė – kvailutis pamatęs kirminą leidosi bėgti. Vėliau jis tarnavo jam tikėdamasis atlygio ir tėvo palankumo. Ir tik paskutiniame epizode galime numanyti buvus žmogišką ryšį. Psichologiškai interpretuojant tai reikštų vyro atsivėrimą „Aš – Tu" ryšiui su moterimi.

Kitas svarbus šio momento aspektas – kaip pasikeitė pats herojus. Šį pokytį būtų galima interpretuoti ir kaip Ego požiūrio į save pasikeitimą. Niekam tikęs kvailys galiausiai tampa karaliumi. Psichologiškai ši transformacija reikštų savo pasaulio radimą, savo vietos turėjimą, savo vertės jausmą ir asmeninę galią.

Šis motyvas labai svarbus psichoterapijos procese ir sapnai padeda suprasti, kada šis vidinis pokytis įvyksta.

Aš buvau mažoje parduotuvėje, kurioje buvau daugelį kartų. Pirkdavau joje kepures. Bet šį kartą norėjau nusipirkti batus. Parduotuvėje buvo jauna pardavėja, juodais plaukais, ir aš paprašiau jos padėti man rasti batus. Mes radome labai gražius batus. Aš buvau labai laimingas. Tada pasirodė parduotuvės savininkas, aš norėjau su juo pasidžiaugti, kad radau tai, ko reikia. Jis nudavė, kad manęs nepažįsta. Aš parodžiau, kad pažįstu jį, nes buvau čia daugelį kartų. Apkabinau jį ir parodžiau savo džiaugsmą, jis suprato. Tada pradėjau šokti stepą. Šokau labai lengvai.

Tai sapnas vyro, kurio sapnus citavau anksčiau, kai kalbėjome apie pirmą sapną ir jo numatymo galimybes psichoterapijos procese. Pirmas sapnas liudijo dominuojantį autoriteto kompleksą. Šiame sapne atsiskleidžia akivaizdžiai besikeičianti Ego pozicija – jis ieško ne kepurės, o batų. Energija kreipiama ne į racionalųjį pradą, ieškoma ryšio su pagrindu. Sapnuotojui asistuoja pardavėja, su kuria jo santykiai tikrai yra geri ir jie susikalba. Net pasirodžius autoritetui, sapnuotojas nesutrinka, pats užmezga ryšį ir jaučiasi esąs suprastas. Šokis interpretuojamas kaip prognostiškai pozityvus ženklas. „Daugelyje mitų dievai ir herojai šokdami išreiškia pasaulį ir drauge jį sutvarko" (U. Becker, 1995, p. 270).

Užkeikimo panaikinimas ir jungtuvės – transformacijos integravimas

Jungtuvėmis ir užkeikimo panaikinimu baigiasi daugelis pasakų. Šio motyvo simbolinė prasmė – priešingų polių suvienijimas, didesnė savo bruožų integracija, taika ir laimė. *Animus* ir *Anima* yra priešingos tendencijos. Jų suvienijimas reiškia, kad suformuota visybiška asmenybė, kad gebama integruoti įvairias gyvenimo patirtis.

Ši pasaka gana trumpa ir koncentruojasi būtent į *Animos* pasikeitimą. Daugelis pasakų būna gerokai ilgesnės, jos herojui tenka daugiau išbandymų, susijusių su brolių pavydu, tabu laužymu ir kitų antagonistinių galių dalyvavimu. Apie tai jau kalbėjome komentuodami Psichėją ir Erotą, dabar detaliau neapsistosime.

Dar viena pastaba kalbant apie šią pasaką – tai tam tikras jos panašumas į pirmąjį anksčiau pateiktą C. G. Jungo sapną. Bent jau pasakos pradžia atrodo tokia pat. C. G. Jungas leidžiasi į urvą ir ten aptinka kirminą soste. Sapnas baigiasi siaubu, kai jis pamato didžiulę figūrą (kirminą ar falo formos kūną). Mūsų nagrinėjama pasaka čia nesibaigia, taip ji lyg ir atspindi teiginį, kad pasakos yra geros išsikristalizavusios formos, kurias sukūrė istorija ir laikas. Sapnas, nors gali būti šių istorijų pradžia, bet yra ne toks užbaigtas – jis fragmentiškesnis.

Kitos pasakos apie vyro individuaciją

„Trečiojo brolio tarnystė" atspindi vieną iš esminių vyro tapsmo momentų – *Animos* integraciją. Ši tema buvo gana populiari ir viena iš esminių klasikinėje analitinėje psichologijoje. Šiuolaikiniai autoriai, tyrinėdami pasakas bei mitus, analizuoja ir kitus vyriškumo sklaidos aspektus. Tai R. Bly's knyga „Geležinis Ansas. Knyga apie vyrus" (R. Bly, 1992), M. Steino „Hefaistas: Introversijos paternas" ir „Baltoji gyvatė" – psichologinė herojaus kelionė (M. Stein, 1980 ir 1995), J. Hillmano studijos apie Dionisą (J. Hillman, 1980), W. Doty's apie Hermį (W. Doty, 1980), K. Jameso „Pinokis" – vyriškosios iniciacijos atspindys (K. James, 1995) ir kt.

Šiose studijose siekiama atskleisti specifiškus vyro individuacijos aspektus. Šiuo požiūriu įdomi yra R. Bly's knyga,

kurioje analizuojama brolių Grimų pasaka „Geležinis Ansas". Vienas iš esminių šios pasakos motyvų yra pasakos herojaus gyvenimas ir jo ryšys su Geležiniu Ansu. Herojus tradiciškai simbolizuoja Ego, o Geležinis Ansas – archetipinį vyriškąjį pradą. R. Bly's, analizuodamas pasaką, siekia atskleisti, kaip vyksta šio vyriškojo prado integracija. Pradžioje, kol herojus mažas, ši jėga atrodo bauginanti ir mirtinai grėsminga, vėliau herojus paklūsta jai ir įvykdo įvairias užduotis, kurios palengva padeda ją integruoti. Galiausiai pasaka baigiasi ne tik jungtuvėmis su karalaite, bet ir tuo, kad Geležinis Ansas atvirsta į karalių ir perduoda savo turtus pasakos herojui. Šiame epizode išryškėja ne tik *Animos* integracijos svarba, bet ir vyriškojo prado transformacija. Įdomios ir kitos šios studijos išvados. Pavyzdžiui, kai kurios herojaus užduotys susijusios su sužeidimu ir skausmo išgyvenimu. Nurodoma, kad yra du svarbūs vyrų iniciacijos momentai: berniuko atsiskyrimas nuo tėvų ir išėjimas į mišką, dykumą. Dažnas antrasis epizodas, kai senas vyras jį sužaloja. Tai reiškia ne sadizmą, o turi tam tikrą prasmę. Skausmas apsaugo nuo savęs išaukštinimo ir nuo panašumo į Dievą, Ego infliacijos būsenos. Skausmas brandina, padeda suvokti dorovinę gyvenimo pusę ir vertybes.

Dar vienas įdomus šios pasakos interpretavimo motyvas – tai ryšys su Savasties archetipu. Kol berniukas buvo mažas, jis mėgo žaisti su auksiniu kamuoliu. Susidūręs su Geležiniu Ansu, jis pametė tą auksinį kamuolį ir visą pasaką stengėsi jį atgauti. Pasakos pabaigoje herojui pasiseka pagauti auksinius obuolius. R. Bly's, komentuodamas šį motyvą, tiesiogiai sieja jį su Savasties archetipu, kurį simbolizuoja auksinis kamuolys ar auksinis obuolys. Vaikystėje ryšys su Savastimi yra natūralus ir nereikalauja pastangų. Tačiau žmogui augant, formuojantis sąmoningumui ir Ego, kaip gyvenimą organizuojančiai galiai, ryšys su Savastimi nebėra nei natūralus, nei paprastas. Asmens gyvenimą lemia ne tik jo prigimtis,

bet ir sąmoningos pastangos bei sprendimai, kurie neretai konfrontuoja su prigimtyje užkoduotais impulsais ar polinkiais. Kaip ir moters individuacijos, taip ir vyro tapsmo svarbus momentas – sąmoningas ryšio su Savastimi užmezgimas, Savasties išlaisvinimas iš tapatinimosi su pasąmoningąja psichikos dalimi.

Pasakose „Trečiojo brolio tarnystė", „Geležinis Ansas" atsispindinti transformacija – tai viena iš kelių vyro transformacijos simbolinių išraiškų. Matome, kad kai kurie aprašytos vyro individuacijos požymiai primena anksčiau aprašytą moters individuaciją. Pradžioje tai vaikystės ramybė ir palaima, kuri prilyginama Rojaus išgyvenimui. Po to kyla pirmieji konfliktai, susiję su savarankiško Ego formavimusi ir sąmonėjimo procesu. Vėliau darosi dar sunkiau: išeinama iš tėvų namų, prasideda išbandymų kelias. Išbandymai skiriasi. Kai kurios užduotys būdingos tik vyrui. Tai jėgos įvaldymas, kurį simbolizuoja kovos, karo, kario motyvas. Kitas dalykas – tai ryšys su moteriškuoju pradu ir moteriškosios energijos integracija. Tam tikrais momentais užplūsta silpnumas, skausmas, herojus sužeidžiamas. Tai brandina ir augina vyrą.

Individuacija – tai sudėtingas, ilgalaikis ir nesibaigiantis procesas. Kai herojus atlieka vieną užduotį, iškyla kita. Kai jau, atrodo, pasiekia lemtingą pergalę, nugalėjęs nenugalimą slibiną ar kitą baisūną, grįžta namo, tada jį pasitinka pavydūs broliai ir kova tęsiasi. Kai jau randa karalaitę, kuri jį pamilsta, tada karalaitės tėvas dar ilgai kuria planus, kaip dukterį išlaikyti namuose. Kai tėvas sutinka, tai naujus pavojus pradeda regzti pamotės raganos. Kai pagaliau tėvas sutinka ir motina palaimina, įvyksta vestuvės ir herojai „ilgai ir laimingai gyvena". Kiek trunka tas „ilgai ir laimingai", nežinome. Gal iki kito „kažkada, seniai, seniai..."

Gyvenimas tęsiasi, kyla naujos stygiaus situacijos, nauji išbandymai ir naujos augimo galimybės. Galbūt mūsų pažintiems herojams, galbūt kitiems. Nes kai kurios pasakos baigiasi: „Jie gyveno ilgai ir laimingai, kol paseno..."

PABAIGOS ŽODIS

Asmenybės transformacijos procesas yra praktinės psichologijos ir psichoterapijos objektas. Neatsitiktinai šioje monografijoje, šalia teorinių studijų, analizavau ir savo psichologinę praktiką. Ši analizė padėjo atskleisti transformacijos proceso realybę, taip pat ji parodė, kad šis procesas yra kiekvieno iš mūsų gyvenimas. Tokia išvada, manyčiau, ypač svarbi, kai kalbame apie gelmines pokyčių prielaidas ir archetipinę realybę. Archetipai dėl savo ilgaamžiškumo kartais atrodo kaip tam tikra filosofija, kuri yra atitrūkusi nuo konkretaus gyvenimo. Tačiau analizuodami klientų sapnus, įsitikiname, kad ši realybė yra kiekvieno iš mūsų neišnaudota galimybė, kurią mes arba priimame, arba atmetame.

Monografijoje daug vietos skyriau simbolių medžiagai, ypač sapnams, jų sampratai ir kilmės aiškinimui, funkcijų ir rūšių analizei, net konkrečiam aiškinimo metodų aprašymui. Pagrindinis tokio pasirinkimo tikslas buvo atverti jau minėtas neišnaudotas galimybes. Kadangi sapnai neretai vertinami skeptiškai, mano užduotis buvo parodyti, kad transformacijos procese jie gali būti stiprūs pagalbininkai. Reikia tik mokėti tinkamai su jais elgtis. Žinodami, kas yra sapnas ir kokia jo kilmė, galime geriau suvokti, kokią gyvenimo dalį jie atspindi. Žinodami sapnų funkcijas ir rūšis, galime turėti adekvačius lūkesčius ir numatyti tinkamą sapnų taikymą. Sapnų metodų analizė atsako į klausimą „Kaip?“ Įvairūs me-

todai ir lankstus jų taikymas leidžia atskleisti įvairius sapno klodus, kurie atspindi asmens būties daugiasluoksniškumą.

Kita vertus, sapnai vis dėlto dažniausiai atspindi tik tam tikrą patyrimo fragmentą ir būties epizodą. Kai kalbame apie transformacijos procesą, svarbu jį pamatyti viso gyvenimo, visos būties kontekste. Žmogui gana sunku aprėpti savo gyvenimo visumą, nes jis yra tos visumos dalis. Tačiau jis gali tai padaryti – jo sąmoningumas leidžia nepamiršti praeities ir numatyti ateitį. Esama gausybės žmogaus kūrinių, kurie atspindi būties visumą, atspindi asmenybės kelią, integruoja ir natūralią raidą, ir transformacijos procesą.

Monografijoje analizuojama pasakos ir mitai, jų gebėjimas atspindėti asmenybės vidinės kaitos visumą. Kokie svarbiausi šios visumos dariniai ir kaip jie keičiasi? Atrodytų, kad archetipinės prielaidos ir asmens sąmoningumas yra svarbiausi veiksniai, darantys įtaką transformacijos procesui. Ši įtaka yra sudėtinga, nes tiek asmens sąmonė, tiek archetipinės prielaidos yra dinamiški veiksniai – jie keičiasi patys ir keičiasi jų sąveika. Analizuodama sąmoningumo kaitą, daug dėmesio skyriau Ego, kuris yra sąmonės centras ir jos organizatorius. Be Ego neįmanomas asmens tapatumo jausmas ir visa ryšių įvairovė – su išorės pasauliu, su vidinio pasaulio struktūromis. Kita ne mažiau svarbi vidinė struktūra yra asmeninė pasąmonė arba šešėlinė psichikos pusė. Monografijoje pateikiau sąmonės ir pasąmonės sąveikos įvairovę bei galimas asmens pozicijas pasąmonės atžvilgiu. Aptartas dar vienas svarbus klausimas – kokie yra lyties nulemti transformacijos skirtumai? Analizuodama moters ir vyro individuacijos procesus, siekiau atskleisti šių procesų bendrus dėsningumus ir kiekvieno iš jų specifiškumą.

Knygoje rėmiausi įvairiais istoriniais šaltiniais, kai kuriomis XX amžiaus psichologijos teorijomis ir psichoterapijos praktika. Kai kurie transformacijos klausimai liko neaptarti. Iš istorinių šaltinių analizuojami tik senųjų kultūrų aprašy-

mai, visiškai neužsimenama apie kitus istorinius laikotarpius. Beveik neanalizuojama krikščioniškosios kultūros simbolika ir transformacijos proceso išgyvenimas šioje kultūroje. Šie klausimai neabejotinai yra labai svarbūs ir aktualūs. Iš psichoterapijos praktikos daugiausia rėmiausi sapnais, labai mažai minėjau klientų gyvenimo istorijas, dominuojančias archetipines prielaidas ar Savasties raišką. Taip pasirinkta buvo sąmoningai, nes minėti klausimai yra sudėtingi ir apima gausybę šaltinių. Jie galėtų būti kitų studijų objektas.

LITERATŪRA

1. *Artemidorus*. Oneirocritica: the Interpretation of the Dreams, California: Original Books, 1975.
2. *Asper, C.* The Abandoned Child Within. New York: Fromm International Publishing Corporation, 1993.
3. *Augalų ir gyvūnų simboliai*. Vilnius: *Gervelė,* 1999.
4. *Baker, I.* Such Stuff as Dreams are made on. Course of lectures in Zuerich C. G. Jung Insititute, 1998, liepos 6, 7.
5. *Balint, M.* The Basic Fault: Therapeutic Aspects of Regression. New York: Bruner/Mazel Publishers, 1978.
6. *Bebee, J.* A Jungian Approach to Working with Dreams, In: New Directions in Dream Interpretation. Ed. By G.Delaney. USA: State University of New York Press, 1993, p. 77–103.
7. *Becker, U.* Simbolių žodynas, Vilnius: *Vaga,* 1995.
8. *Beinorius, A.* Sapnų prigimties teorijos indų kultūroje, *Liaudies kultūra,* 1999, nr. 3, p. 34.
9. *Beresnevičius, G.* Eskulapas ir Ašautas. Lietuvių ir prūsų gydymo dievo problema, *Liaudies kultūra,* 1999, nr. 3, p. 12–15.
10. *Beresnevičius, G.* Dausos, Klaipėda: *Rytas,* 1990.
11. *Bly,* R. Iron John. A Book about Men. New York: Vintage Books, 1992.

12. *Bolen, J.* The Goddesses in Everywoman. New York: Harper and Row, 1984.
13. *Boa Fraser.* The Way of the Dream. Conversations on Jungian Dream Interpretation with Marie–Louise von Franz. Boston and London: Shambala, 1994.
14. *Bonime, W. and F.* Culturalist Approach. In Dream Interpretation: A Comparative Study. New York and London: Spectrum Publications, 1978, p. 80–120.
15. *Boss, M. Kenny, B.* Phenomenological or Daseinsanalytic Approach, In J. L. Fosshage and C. A. Loew (eds.) Dream Interpretation: a Comparative Study, New York: Spectrum, 1978, p. 149–189.
16. *Bosnak, R.* A Litlle Course in Dreams/A Basic hand book of Jungian Dreamwork/, Boston and London: Shambala, 1988.
17. *Briedienė, E.* Požiūris į sapnus A. Adlerio individualioje psichologijoje. *Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas,* 2000, nr. 1, p. 30–35.
18. *Brown, J. E.* (recorder and editor) The Sacred Pipe. Black Elks Account of the Seven Rites of the Oglala Sioux. Norman and London: University of Oklahoma Press, 1989.
19. *Brolių Grimų pasakos.* Vilnius: *Vaga,* 1994.
20. *Buzaitė, S.* Dream Analysis Using Theories of Analytical Psychology. – Mokslo darbai. Psichologija. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1998, nr. 18, p. 83–95.
21. *Campbell, J.* The Hero with Thousand Faces, Princeton University, 1968.
22. *Cooper, J.-C.* An Iliustrated Encyclopedia of Traditional Symbols, London: Thames and Hudson, 1978.
23. *Cirlot, J. E.* A Dictionary of Symbols, London: Routledge, 1996.

24. *Clarkson,* P. Gestalt Therapy in Action, London: SAGE Publications, 1989.
25. *Craig, E. and Walsh, S. J.* Phenomenological Chalenges for the Clinical Use of Dreams. In New Directions in Dream Interpretation, ed G. Delaney, New York: University Press, 1993.
26. *Čepienė, I.* Etninė kultūra ir ekologija. Vandens ir medžio, žemės ir paukščio sakralumas, Kaunas: *Šviesa,* 1999.
27. *Delaney, G.* Living Your Dreams (revised edition) San Francisko: Harper and Row, 1988.
28. *Dieckmann, H.* On Methodology of Dream Interpretation, In Methods in Analytical Psychology, Willmette, Illinois: Chiron Publications, 1991, p. 109–135.
29. *Dodson, L.* Seminar on Satir Systems Training, The Institute for International Connections for Personal and Cultural Change, 1992, liepos 2–20.
30. *Doty, G. W.* Hermes Heteronymous Appellations, In Facing The Gods. Ed. By J. Hillman, Dallas, Texas: Spring Publications.
31. *Dundulienė,* P. Lietuvių liaudies kosmologija, Vilnius: *Mokslas,* 1988.
32. *Dundulienė, P.* Pagonybė Lietuvoje. Vilnius: *Mintis,* 1989.
33. *Dziarnovičius, A., Kviatkouska* A. „Svastika" kaip kosmologinis simbolis ir etninis požymis, *Liaudies kultūra,* 1999, nr. 3, p. 49–52.
34. *Fosshage, J. L.* and *Loew C. A.* /ed./ Dream Interpretation: a Comparative Study, New York and London: Spectrum Publications, 1978.
35. *Freud, S.*The Interpretation of the Dreams New York: Basic Books, (1900) 1953.
36. *Freud, S.* Psichoanalizės įvadas. Paskaitos. Vilnius: *Vaga,* (1917) 1999.

37. *Edinger, E.* Ego and Archetype, Boston and London: Shambala, 1992.
38. *Jacoby, M.* Individuation and Narcisism, London and New York: Routledge, 1995.
39. *Ellenberger, H.* The Discovery of the Unconscious, N–Y: Basic Books, 1970.
40. *Eliade, M.* Šventybė ir pasaulietiškumas, Vilnius: *Mintis,* 1997.
41. *Eliade, M.* Rites and Symbols of Initiation, New York: Harper and Row, 1975.
42. *Eliade, M.* Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy, Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1972.
43. *Eliade, M.* Shamanism and Cosmology, In Shamanism (ed. By Shirley Nicholson) Madras, India/London, England: The Theosophical Publishing House Wheaton, IL. USA, 1990.
44. *Eliade, M.* Myths, Dreams and Mysteries, REFL–Book, 1996.
45. *Erikson, E.* Childhood and Society, New York: Norton, 1950.
46. *Gendlin, E. T.* Let Your Body Interpret your Dreams, Wilmette, Illinois: Chiron Publications, 1986.
47. *Gimbutienė, M.* Senoji Europa, Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1996.
48. *Gyvasis vanduo.* Lietuvių liaudies stebuklinės pasakos, Sudarė B. Kerbelytė, Vilnius: *Vyturys,* 1990.
49. *Greimas, A. J.* Tautos atminties beieškant. Apie dievus ir žmones, Vilnius–Chicago: AM and M publications, 1990.
50. *Gruzd, B.* Simbolių pasikartojimas sapnuose. Kursinis darbas. – Vilniaus unversiteto Klinikinės ir socialinės psichologijos katedra, 1999.

51. *Gudaitė, G.* Įvadas į analitinę psichologiją. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1997.
52. *Gudaitė, G.* Individualybės tapsmo problema K. G. Jungo psichologijoje. *Psichologija Tau*, nr. 2, 1991.
53. *Gudaitė,* G. Besikartojanti kryžkelė (Geštaltinės psichoterapijos teorija ir praktika). *Psichologija Tau*, nr. 2, 1992.
54. *Gudaitė, G.* Geštaltinė terapija ir C. G. Jungo analitinė psichologija grupinėje praktikoje. Knygoje „Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Teoriniai modeliai ir jų taikymas", sud. R. Kočiūnas, Vilnius: *Via Recta*, 1999.
55. *Gudaitė, G.* C. G. Jungo samprata apie sapnus ir psichoterapinį procesą. *Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas*, 2000, nr. 1, p. 18–30.
56. *Gutheil, E.* The Handbook of Dream Analysis. New York: Grove Press, 1951.
57. *Hall, C. and Van de Castle.* The Content Analysis of Dreams. New York: New American Library, 1966.
58. *Hall, J.* Clinical Uses of Dreams, New York: Grune and Stratton, 1970, p. 370.
59. *Hall, J.* Jungian Dream Interpretation, Toronto: Inner City Books, 1983.
60. *Hall, N.* The Moon and the Virgin: Reflections on the Archetypal Feminine, New York: Harper and Row, 1980.
61. *Hanach, B.* Jung: His Life and Work, London: Michael Joseph, 1977.
62. *Harnisch,* G. Didysis sapnų žodynas, Vilnius: *Vaga*, 1999.
63. *Henderson, J.* The Wisdom of the Serpent, New York: Collier Books, 1963.
64. *Hillman, J.* The dream and the Underworld, New

York, San Francisko, London: Harper and Row, 1979, p. 243.
65. *Hillman, J.* Dionysos in Jungs Writings. In: Facing The Gods. Ed. By J. Hillman. Dallas, Texas: Spring Publications, 1991.
66. *Jacoby, M.* Longing for Paradise, Boston: Sigo Press, 1985.
67. *Jacoby, M.* Individuation and Narcisism, London and New York: Routledge, 1995.
68. *Jacoby, M. Kast, V. Riedel, I.* Witches, Ogres and Devil's Daughter, Boston: Shambala, 1992.
69. *Jewet, J.* Seminar on Fairy Tales, Chicago C. G. Jung Institute, 1994, gruodžio 6.
70. *Jonson, R.* Inner Work. Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth, San Francisko: Harper, 1986.
71. *Judelevičius, L.* Egzistencinė sapnų analizė. Knygoje „Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Teoriniai modeliai ir jų taikymas", sud. R. Kočiūnas, Vilnius: *Via Recta*, 1999.
72. *Jungas, K. G.* Žvelgiant į pasąmonę, *Taura*, 1994.
73. *Jungas, K. G.* Psichologija ir religija, Vilnius: *Aidai*, 1998.
74. *Jung, C. G.* Psichoanalizė ir filosofija. Rinktinė. Vilnius: *Pradai*, 1999.
75. *Jung, C. G.* The Analysis of Dreams, C.W.4 USA: Princeton University Press (4 printing), (1909) 1977.
76. *Jung, C. G.* On the Significance of Number of Dreams, C.W.4 USA: Princeton University Press, (1910) 1977.
77. *Jung, C. G.* Symbols of Transformation (part 2), C.W. 5 USA: Princeton University Press, (1912) 1977, p. 121–441.
78. *Jung, C. G.* The effects of the Unconscious upon

Consciousness. In: Two essays of Analytical Psychology C. W. 7 USA: Princeton University Press (1928) 1977, p. 127–173.

79. *Jung, C. G.* General Aspects of Dreams Psychology, C.W.8 USA: Princeton University Press, (1916/1948) 1977.
80. *Jung, C. G.* On the Nature of Dreams, C.W.8 USA: Princeton University Press, (1947/1954) 1977.
81. *Jung, C. G.* The Stages of Life., C.W. 8 USA: Princeton University Press, (1931) 1977.
82. *Jung, C. G.* The Practical Use of Dream Analysis C.W.16 USA: Princeton University Press, (1934) 1977.
83. *Jung, C. G.* Individual Dream Symbolism in Relation to Alchemy C.W.12 USA: Princeton University Press, (1936) 1977.
84. *Jung, C. G.* Dream Analysis Seminar (1928–1930), New Jersey: Princeton Press, 1976.
85. *Jung, C. G.* The Visions Seminars. Zuerich: Spring, 1976.
86. *Jung, C. G.* The Archetypes and the Collective Unconscious C.W. Vol. 9. part I. New York: Princeton Press, (1934/1954) 1985.
87. *Jung, C. G.* Memories, Dreams, Reflections. New York: Vintage Books, (1961) 1989.
88. *Kast, V.* The Dynamics of Symbols. Fundamentals of Jungian Psychotherapy. New York: Fromm International Publishing Corporation, 1992.
89. *Kast, V.* A Time to Mourn. Growing through the Grief Process, USA: Daimon Verlag, 1988.
90. *Kast, V.* The Creative Leap Psychological Transformation Through Crisis, USA: Chiron Publications, 1990.
91. *Kast, V.* Father Daughter, Mother Son. Freeing our-

selves from complexes that bind us, Great Britain: Element Books Limited, 1997.
92. *Kerbelytė, B.* Liaudies pasakos prasmė, *Presvika*, 1997.
93. *King Serge.* The Way of the Adventurer. In: Shamanism (ed. By Shirley Nicholson) Madras, India /London, England: The Theosophical Publishing House Wheaton, IL. USA, 1990, p. 189–203.
94. *Kunas, N.* Senovės Graikijos legendos ir mitai, Kaunas: *Šviesa*, 1988.
95. *Kramer, M.* Dream Translation: An Approach to Understanding Dreams. In: New Directions in Dream Interpretation. ed. By G.Delaney. USA: State University of New York Press, 1993, p. 155–195.
96. *Kripner, S. and Dillard J.* Dreams and Creative Problem- Solving, New York: Bearly, 1988.
97. *Laurinkienė, N.* Mito atšvaitai lietuvių kalendorinėse dainose, Vilnius: *Vaga*, 1990.
98. *Lietuviškos pasakos,* Vilnius: Vaga, 1997.
99. *Lietuvių liaudies dainynas.* Karinės istorinės dainos. Tomas I – III. (parengė P. Jokimaitienė, Red. Ambr. Jonynas) Vilnius: *Vaga*, 1985.
100. *Loomis, M.* Father's Daughter. Seminar in C. G. Jung Institute of Chicago, 1994.
101. *Luthi, M.* The European Folktale (Form and Nature). USA: Indiana, University Press, 1986.
102. *Macullevičiūtė, A.* Moters identiškumo jausmo analizė. Bakalauro darbas. – Vilniaus universiteto Klinikinės ir socialinės psichologijos katedra, 2000.
103. *Mahler, M. Pine, F. Bergman, A.* The Psychological Birth of the Human Infant, New York: Basic Books, 1975.
104. *Marjassch, S.* The „I" in dreams. Spring, 1966.
105. *Markovska, A.* Graikų mitai. Vilnius: *Vaga*, 1971.

106. *Maslow, A.* Towards a Psychology of Being, New York: Van Nostrand, 1966.
107. *Matoon, M.* Understanding Dreams, Dalas: Spring, 1984 (1978).
108. *McCurdy, J. C.* The Structural and Archetypal Analysis of Fairy Tales. In: Psyches Stories. Modern Jungiam Interpretations of Fairy Tales, ed. M. Stein and L.Corbett, vol. 1 Wilmette, Illinois: Chiron Publications, 1991.
109. *Meier, C. A.* Healing Dream and Ritual/Ancient Incubation and modern Psychotherapy/Einsiedeln, Switzerland: Daimon Verlag, 1989.
110. *Metzner, R.* Transformation Processes in Shamanism, Alchemy, and Yoga. In: Shamanism (ed. By Shirley Nicholson) Madras, India /London, England: The Theosophical Publishing House Wheaton, IL. USA, 1990.
111. *Meškauskienė, S.* „Šiame name 1895 07 24 Dr. S. Freudui atsiskleidė sapnų paslaptis". Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas, 2000, nr. 1, p. 7–15.
112. *Mitologijos enciklopedija.* Vilnius: *Vaga,* 1997.
113. *Moreu,* C. Psychological Patterns in Woman's Individuation Process. Course of Lectures in Zuerich C. G. Jung Institute, 1998, gegužės 5–20.
114. *Naranjo, C.* Gestalt Therapy. The Attitude and practice of Atheoretical Experientalism. California: Gate ways/ IDHHB Publishing Nevada City, 1993.
115. *Natterson, J.* The Gateway to Consciousness In: New Directions in Dream Interpretation. ed. By G.Delaney. USA: State University of New York Press, 1993, p. 41–77.
116. *Neuman, E.* Amor and Psyche. The psychic Development of the Feminine: A comentary on the Tale

by Apuleius. New York, Evanston: Harper and Row, Publishers, 1962.
117. *Neuman, E.* The Child. New York: Putnam, 1973.
118. *Neuman, E.* The Great Mother. New York: Pantheon, 1956.
119. *Otto, R.* The Idea of the Holy. USA: Oxford University Press, (1917) 1958.
120. *Pajuodytė, R.* Motinos komplekso struktūros analizė. Magistro darbas – Vilniaus universiteto Klinikinės ir socialinės psichologijos katedra, 1999.
121. *Perls, F.* Gestalt Therapy Verbatim, New York: Bantam Books, 1971.
122. *Perls, F.* Dream Seminars In J. Fagan and I. Sheperds /eds./ Gestalt Therapy Now. Palo Alto: Science and Behaviour Books, 1970, p. 204–233.
123. *Perls, F.* The Gestalt approach and Eye Witness to Therapy, USA: Science and Behaviour Books, 1973.
124. *Polster, E. and M.* Gestalt Therapy Integrated, New York: Brunner /Mazel, 1973.
125. *Propp, V.* Morphology of the Folk Tale. C. F. Voegelin, ed., Lawrence Scott, trans. Bloomington, Ind.:Indiana University Research Center in Antropology, Folklore, and Linguistics, 1958.
126. *Psichologijos žodynas,* Vilnius: Mokslo ir enciklopedijos leidykla, 1993.
127. *The Herder Symbol Dictionary.* Symbols from Art, Archeology, Mythology, Literature and Religion. Wilmette, Illinois: Chiron publications, 1991.
128. *The Chiron Dictionary of Greek and Roman Mythology.* Gods and Goddesses, Heroes, Places and Events of Antiquity, Wilmette, Illinois: Chiron Publications, 1994.
129. *Samuels, A.* The Plural Psyche. Personality, Morality and the Father . London: Routledge, 1989.

130. *Toporov, V.* Baltų mitologijos ir ritualo tyrimai. Rinktinė, Vilnius: *Aidai,* 2000.
131. *Savary, L. M., Berne, H. P., Williams, S. K.* Dreams and Spiritual Growth /A Christian Approach to Dream Work. New York: Paulist Press, 1984, p. 241.
132. *Senasis lietuvių sapnininkas,* Panevėžys: *Magilė,* 1997.
133. *Senovės baltų simboliai.* Lietuvos kultūros ir meno institutas Vilnius: *Academia,* 1992.
134. *Simkin, J.* Gestalt Therapy mini lectures. USA: The Gestalt Therapy Journal, 1990.
135. *Stevens, A.* Private Myths /Dreams and Dreaming/ London: Hanish Hamilton, 1995, p. 385.
136. *Stein, M.* Hephaistos: a Pattern of Introversion. In: Facing The Gods. Ed. By J. Hillman. Dallas, Texas: Spring Publications.
137. *Stein, M., Corbet, L.* Psyche's Stories. Vols. I, II, III. Wilmette: Chiron, 1991, 1992, 1995.
138. *Stein, M.* (ed.) Jungian Analysis, La Salle, Open Court, 1982.
139. *Stern, D. N.* The Interpersonal World of the Infant, New York: Basic Books, 1985.
140. *Stewert, K.* Dream Theory in Malya. In: A Study of Dreams.
141. *Ullman, M.* The Experimental Dream Group. In The Varieties of Dream Experience, ed. M. Ullman and C. Limmer. New York: Continuum, 1987.
142. *Vabolytė, K.* Sapnų simbolikos tyrimas. Kursinis darbas. – Vilniaus universiteto Klinikinės ir socialinės psichologijos katedra, 1999.
143. *Van de Castle, R. L* Our Dreaming Mind, USA: Balantine Books, 1995.
144. *Vėlius, N.* Lietuvių mitologija, Vilnius: *Mintis,* 1995.
145. *Vėlius, N.* Ežeras ant milžino delno, Vilnius: *Mintis,* 1995.

146. *Vėlius, N.* Sužeistas vėjas, Lietuvių liaudies mitologinės sakmės, Vilnius: *Vyturys*, 1987.
147. *Veličkienė, A.* Antikos mitologijos žinynas, Kaunas: *Šviesa*, 1996.
148. *Von Franz, M. L.* The Process of Individuation, In: Man and His Symbols, Ed. C. G. Jung. London: Aldus, 1964.
149. *Von Franz, M. L.* Feminine ir Fairytales. Problems of the Feminine in Fairytales, Dalas, Texas: Spring Publications, 1972.
150. *Von Franz, M. L.* Introduction to the Interpretation of Fairytales, Dalas: Spring Publications, 1970.
151. *Von Franz, M. L.* Puer Aeternus, Boston: Sigo Press, 1981.
152. *Von Franz, M. L.* Dreams, Boston and London: Shambhala, 1991.
153. *Vries, de A.* Dictionary of Symbols and Imagery, Amsterdam, London: North – Holland Publishing Company, 1976.
154. *Whitmont, E.* Symbolic Quest, New Jersey: Princeton Press, 1969.
155. *Whitmont, E. C. and Perera S. B.* Dreams, a Portal to the Source, London and New York: Routledge, 1990.
156. *Whitmont, E. C.* Jungian Approach, In Dream Interpretation: A Comparative Study, New York and London: Spectrum Publications, 1978.
157. *Winniccott, D. W.* Ego Distortion in Terms of True and False Self (1960) In: The Maturational Processes ant the Facilitating Environment, Madison, Connecticut: International Universities Press, 1991.
158. *Wolff, T.* Structural Forms of the Feminine Psyche. Paul Watzlawil, Privately printed for students of the C. G. Jung Institute, Zurich, liepa, 1956.

159. *Wyly, J.* Dreams and Jungian Analysis. In Jungian Analysis /ed. M. Stein/ Chicago and La Salle, Illinois: Open Court, 1995, p. 81–105.
160. *Zinker, J.* Creative Process in Gestalt Therapy, New York: Vintage Books, 1979.
161. *Žarskus, A. Patackas, A.* Mirties virsmas, Vilnius: Eksperimentinė techninė paminklų restauravimo įmonė ir LPS sekmadieninė kultūros mokykla, 1990.
162. *Žarskus, A., Patackas, A.* Gimties virsmas, Vilnius: Eksperimentinė techninė paminklų restauravimo įmonė ir LPS sekmadieninė kultūros mokykla, 1990.
163. *Žarskus, A., Patackas, A.* Vestuvių virsmas, Vilnius: Eksperimentinė techninė paminklų restauravimo įmonė ir LPS sekmadieninė kultūros mokykla, 1990.
164. *Žukauskienė, R.* Raidos psichologija, Vilnius: *Margi raštai*, 1996.

SUMMARY

TRANSFORMATION of PERSONALITY in DREAMS, FAIRYTALES and MYTHS

INTRODUCTION

Psychological transformation of personality is an actual problem of our time. Lithuania, as well as other post-soviet states, is going through a period of big changes, which brings new opportunities and new difficulties, new challenges and new tasks into human lives. As the main changes start in a human being, in this book *we focus on the different forms and aspects of the transformation of personality,* its variety and the different forms of expression. The process of transformation is analysed from the point of view of psychology and practical psychotherapy, as the author of this book is a practising psychologist – psychotherapist and a Jungian analyst.

CHAPTER I

DEVELOPMENT of PERSONALITY and PROCESSES of TRANSFORMATION

The early childhood experience has a big influence on the whole life of a human being. The relationship with a mother is important in the formation of an Ego and other inner structures. The importance of a mother, a relationship between the Ego and the Self, the different aspects of the Self and its expression are analysed here. The analysis refers to the studies of E. Neuman, M. Mahler, D. Winnincot, D. Stern, M. Jacoby, C. Asper etc.

The processes of transformation, the relationship between the development process and the transformation of personality, and the middle life crisis are the subjects of the next part of this chapter. The a analysis of the initiation rituals in the early cultures with special attention to the early Baltic rituals indicates that the structure of the transformation usually has four stages, starting with the break of an old form and finishing with creating of a new one.

The psychological analysis of the transformation of personality refers to the theoretical studies of psychology and the analysis of psychotherapic practice. Transformation and individuation, "changes of depths", moving towards wholeness, analysis and "enabling space", new directions of libido, and the realisation of the religious function are discussed in this chapter. The experience of Numinozum and its influence on the human life, the archetypes and the process of transformation, Persona, Shadow, Anima/Animus are analysed with the purpose to reveal the deeper patterns of the process of transformation.

CHAPTER II

PSYCHOLOGY of SYMBOLS

A symbol is the main bridge between the conscious and the unconscious world. The understanding of a symbol, its structure and characteristics, its content and a possibility to use it in psychotherapy are the subjects of this chapter. Personal, cultural and universal levels of the symbolic meaning are discussed using examples from the Lithuanian culture. Openness to experience and a possibility to influence it, the synthesis of polarities and the relationship with the function of transcendence are the important characteristics of a symbol, which can be used in psychotherapy and analysis. Different ways of working with symbols in psychotherapy are represented here, such as the analysis of a symbol on the intellectual level, the experience of a symbol with concentration on its emotional aspects, and its phenomenological analysis. These special procedures emphasise the totality of a symbol and the respect for its sacred origin.

CHAPTER III

UNDERSTANDING of DREAMS and their AETIOLOGY

Dreams are an important part of the symbolic life. The historical sources relating to dreams in early cultures and different psychological theories of the 20th century are analysed for a deeper understanding of dreams and their aetiology. Dreams constituted an important part of life in primitive cultures. They played a part in the philosophy of life,

mythology and rituals. Dreams were a way of reaching the world of Gods and spirits, and they were also perceived as a reflection of external social processes. The shamanistic way of understanding dreams and its connections to the Baltic culture, the studies of the Classical authors with special attention to Artemidorus' "Oneirocritica" are discussed here with the purpose of revealing various universal motives in the understanding of dreams.

"Interpretation of dreams" by S. Freud was important as the beginning of the development of the scientific attitude to dreams and their use in psychotherapy practice and the process of human growth. Dream and wish fulfilment, the manifest and latent content of a dream, the main mechanisms of dream formation, such as condensation, displacement, symbolization and representation, are discussed in this chapter. Special attention is paid to the method of associations, which leads to a deeper understanding of the symbolic meaning of a dream, which is usually related to the sexual life and development of an individual.

C. G. Jung was another important author who introduced a profound and wide theory of dreams. Inhibitions and dream figures, Self as the main director of the dream formation process, dreams and the reflection of archetypal motives, determinism and theology of dreams, the ability of a dream to reveal new experience instead of hiding it, the structure of dreams, among other issues, are discussed in this chapter. The understanding of dreams of other authors, such as J. Hillman, M. Krammer, A. Adler etc., are presented at the end of the chapter.

CHAPTER IV

FUNCTIONS of DREAMS and CHANGES of PERSONALITY

The analysis of the historical material and the modern psychological practice shows that practical work with dreams is mainly related to three fields of life. The first one is medicine. Dreams are very helpful in giving the diagnosis and prognosis in the healing procedures of the early cultures. The same tendencies can be found in psychotherapy. Theoreticians and practitioners of psychodynamic psychology state that dreams are important assistants in understanding the client's personality, giving the diagnosis and prognosis of the resistance and transference – counter transference relationship, and evaluating the results of psychotherapy.

Another field of big importance is the development of personality and the process of its transformation. The role of a dream in the initiation rituals of the early cultures is analysed with the purpose of describing the archetypal motives of this process. Dreams used to indicate a candidate's readiness for the initiation, the sources of his/her power, possible dangers and the process of change. Dreams are also important in understanding the development of personality and the process of individuation in the modern world. The analytical psychology of C.G. Jung emphasizes the special role that dreams play in the process of awareness of archetypal patterns, and their role in the process of an individual's growth.

The third field is related to social relationships and a better understanding of group life. This aspect was very impor-

tant in the early cultures where dreams were important tools in the organisation of life in the society, conflict resolution, and making decisions for the future of the group. Nowadays these aspects could be used in group psychotherapy.

Different functions of dreams are analysed in the last part of this chapter. Future anticipations, sleep protection, compensation of one-sidedness of the Ego and transformation are the important functions that dreams have in the mental life of a human being. The analysis of the functions of dreams refers to the works of S. Freud, C. G. Jung, M. Kramer etc., and on the author's personal psychotherapic practice.

CHAPTER V

GROUPS of DREAMS

The classification of dreams allows us to understand the variety of dreams better and explains the choice of methods in working with dreams in therapy. Our analysis shows that dreams can be classified in the following ways:

- According to their influence (large/small, good/bad dreams).
- According to their functions (prophetic, anticipatory, compensatory, transformative).
- According to their structure (Ego position in dreams).
- According to their content (objective/subjective, the dominant effect, the main events of life, the main archetype).

The classification according to the dominant archetype is of special importance. The dreams related with the Shadow, Persona, Anima/Animus and Self are analysed in relation to the psychotherapic process.

CHAPTER VI

TYPES of DREAMS

The issue of typical dreams is analysed by presenting several different attitudes towards it. In analysing several different studies we find some typical dreams, such as Journey, Flying, Falling, Death, Anxiety, Trauma. The general meanings of these dreams are described with a purpose of revealing their archetypal patterns. The analysis of the specific meanings of typical dreams is important, as it shows the different theoretical perspectives of work with dreams and the different layers of a dream. Examples from the psychotherapic practice are used for showing that the universal and cultural layers are part of an individual's personal life.

CHAPTER VII

METHODS of WORK with DREAMS

This part includes the historical material on the work with dreams in the early cultures. "Crying for a vision" and dreams in the shamanistic culture, Dream Incubation rituals in Egypt and Greece are presented. Dream analysis in classical psychoanalysis and analytical psychology, methods of work with dreams in the Humanistic psychology and Ges-

talt psychotherapy, and ways of working with dreams in groups are discussed in this chapter as well. The methods of work with dreams are divided into two main groups. The methods from the first group are aimed at using a dream as a way of revealing the experience, and implementing different procedures helping to stay with this experience and to share it. The early cultures have different procedures of "inviting" and "meeting" a dream, and different ways of staying with it, such as telling a story, dancing, making drawings etc. In modern psychology there are different methods of experiencing a dream and then reflecting on it.

The methods of the second group are used for interpreting a dream or translating the dream language into words. Shamans or other experts of the primitive cultures were able to interpret the secret meaning of a dream. Modern psychologists, psychotherapists and other professionals are using different techniques, such as associations, amplifications and interpretations directed towards a deeper understanding of the unconscious meaning of a dream.

CHAPTER VIII

MYTHS and FAIRYTALES, and their RELATIONSHIP with TRANSFORMATION PROCESS

Myths and fairytales are another form of the symbolic expression of human life and development. The analytical approach to myths and fairytales and their psychological meaning is presented in this chapter. The understanding of myths is based on the ideas of M. Eliade, J. Cambell, I. Toporov, C.G. Jung and L.Von Franz. The special place is given

to V. Prop's studies of the morphological analysis of fairytales with the focus on the relationship between the dynamics of a fairytale and the process of development and transformation of a personality. There is also a discussion of the studies of the Lithuanian authors N. Velius, A. J. Greimas and B. Kerbelyte who studied the Baltic mythology and fairytales trying to discover the specific features of our culture.

Myths and fairytales have a different structure. We analyse the so-called traditional structure of myths and fairytales, which is common in the mythology of a Hero. This structure includes four main stages, which are typical of the structure of the classical drama. This structure could be the archetypal basis of the process of transformation. Other fairytales do not have the traditional structure, and there is no traditional development with initial situation, development, climax and problem solution. The Hero either does not fulfil his task, or his efforts are directed towards the avoidance of evil, or it is not clear who the Hero is, or there is no happy end. There is a hypothesis that this structure is characteristic of the old fairytales (we can often find such a structure in the Lithuanian fairytales) and that they reflect the deeper and not "civilised" layers of the Unconscious.

CHAPTER IX

DEVELOPMENT of EGO and SYMBOLIC EXPRESSION of this PROCESS

The Ego development is the most important part of the process of growth in an individual. The Ego formation, a weak

or strong Ego as a result of the Ego development, the characteristics of a weak and strong Ego, their expression in the cognitive, emotional and social behaviour levels are discussed in this chapter. The functions of the Ego in relationship with the unconscious world, and the Ego inflation are described from the classical point of view of the analytical psychology. The Ego and Shadow formation, the Ego relationship with Persona and Anima/Animus, and the development of Ego – Self axis are discussed here as well.

The symbolic expression of the Ego development is usually represented in the Greek and Roman mythology of a Hero, and in the Egyptian mythology of Ozyris. In the Baltic mythology the motive of a Hero is not developed, though some famous authors, such as Greimas and Velius, analyse the first Lithuanian myth describing the Hero Sovijus and his feats. Many Lithuanian fairytales describe the relationship between a human being and Evil. That could be a symbolic representation of the relationship between the Ego and the Shadow at the intrapsychic level.

The analysis of the ethnic studies shows us that the structure which is usually found in the Hero mythology, in Lithuania is more characteristic of war songs, and the main mythical situations recur in Lithuanian war songs. The typical situations of Lithuanian war songs are the farewell of a Soldier, fights of the Soldier, dying or staying at the prison, and dying and taking a rebirth in the form of a Bird or a Tree (or returning home). All these situations are similar to the experience of the transformation process, and we hypothesize that war songs were important not only for reflecting the historical events but also for the formation of the inner psychic structures.

The different stages of the Ego development such as the birth of a Hero with the participation of Gods; challenges, fights and tasks of a Hero; the ability to save and sacrifice; death and resurrection and its symbolic expression in the Hero mythology are discussed. All these situations are discussed in relation to dreams from the psychotherapic practice. The essential features of a Hero are his ability to separate himself and to reunite, to fall and to rise, to die and to resurrect. From the viewpoint of the Ego development it can be understood as the Ego's ability to separate from the collective, from unconsciousness and from history. An ability to look from a distance is an important condition for the Ego formation, for finding one's individuality and boundaries, and for creating one's life. An ability to unite is necessary for the realisation of the potential of an individual.

CHAPTER X

SHADOW and its TRANSFORMATIONS

The Shadow and its integration into the process of the development of a personality is an important part of the whole life of an individual. Confronting with the Shadow means meeting with the dark side of one's psyche, which could be expressed in many different forms, such as aggression, destructiveness or even the wish of Death, sexuality, and other expression of the so called "inner beast". The awareness and integration of the unconscious aspects means suffering and acceptąnce of the contradictory nature of the psyche. In describing the Ego – Shadow relationship we used E.Harding's thoughts on the various forms of that relationship. According to her, the Ego could either refuse

to recognize the Shadow at all, or eliminate it when one meets it, or be aware of it but not take responsibility for it, or accept it and take responsibility for it. All these positions are analysed in relation to the development psychology, referring to the material from the psychotherapy practice.

The analysis of fairytales shows that a Hero uses different strategies in relation to Evil. The strategies described in V. Kast's study, such as loving acceptance and direction towards the good sides of an antihero, Fight with Evil or its deception, ignorance or avoidance of Evil and flying from it are described here. These are all different strategies used by a Hero in the fairytales. The Lithuanian fairytales also show that a Hero often uses the strategies of hiding himself or not being seen at the meeting with Evil.

CHAPTER XI

INDIVIDUATION of the WOMAN, and its SYMBOLIC EXPRESSION

A process of individuation of the woman is one of the most important issues in analytical psychology. The archetypal patterns of this process, its symbolic expression in myths and fairytales, and individuation in the psychotherapic process are usually discussed in various analytical studies. We analyse the studies of T. Woolf, L. Von Franz, J. Bolen, N. Hall and other authors aiming to describe the specific character and the variety of the process of individuation of the woman.

The next part of this chapter describes the symbolic expres-

sion of the process of individuation of the woman, referring to the myth of Psyche and Eros, the analysis of Lithuanian fairytales and individual cases from the psychotherapic practice. Several situations are analysed here.

The myth begins with *Psyche's Childhood.* Openness to nature, absence of conflicts or contradictions, the experience of wholeness, feeling of blessing, confluence with the world or with the other, are several of the aspects analysed as part of the woman's experience in her development. These aspects are an important part of the psychotherapic process that is reflected in dreams, symptoms and relationships.

Psyche's sacrifice to the dragon. The transformation from maidenhood to womanhood is the main motive of this part. Separation and experience of pain or even dying, *connection* with the masculine, and experience of the new beginning are the main parts of this episode. This transformation is very important. The superidentification with the status of daughter, the fear to lose, sacrifice and separate could be the consequences of failure in this period of the woman's development.

Psyche lives in the world of Darkness with her invisible lover. This episode could be interpreted as the Ego inflation and a symbiosis with the masculine world. That could also be an expression of the father's complex with a deep feeling of guilt and shame. That could be interpreted as submissiveness to patriarchy on the archetypal level.

Breaking the taboo and awakening of Psyche is related to the woman's search for her own individuality, her ability to stand conflicts and to find her autonomy, her separation from the symbiosis with the masculine world. *Psyche's search and tasks*

raised by Aphrodite are interpreted as a process of the integration of Animus. The myth ends with the *acceptance of Psyche into the Olympus.* This episode is interpreted as the main moment in connection with the Self and revealing its divine nature. That could mean awareness and acceptance of the wholeness of life and the supernatural nature of the woman's psyche.

CHAPTER XII

INDIVIDUATION of MAN, and its SYMBOLIC EXPRESSION

This chapter deals with the process of development and individuation of man. The understanding of masculinity and femininity is based on the thoughts of C.G.Jung, E. Jung, and L. Von Franz. The analysis of different representations of Animus is important for a deeper understanding of the development and potential of man. Father and Son, Hero and Wise man, "physical", "instinctive", "emotional", "intellectual", "spiritual" and "wise", are several aspects used to describe the specific character and the variety of Man's way.

A Lithuanian fairytale "Service of the Third Brother" is analysed in the next part of this chapter. This analysis aims at revealing the archetypal patterns of Man's development. Several important situations of the fairytale are analysed relating them to man's development process and to the psychotherapic process. The fairytale starts with describing *two clever brothers, the third silly brother* and *their father who is going to die.* It is interpreted as an illustration of the onesidedness of the Ego, which could be related to the lack of

femininity in man's life. *Leaving the parents' house and a journey to the forest* could be interpreted as the separation from childhood, from the status of Son, and from childish illusions about the world. The journey to the forest means living on one's own and exploring unknown unconscious world. *Descending to the cave* and *service to the worm* is an important step in meeting with the Anima, and its step-by-step integration. The death of the worm and its transformation into a beautiful woman is the main moment in the transformation of the Ego's relationship with the Anima. *The abolishment of enchantment and the wedding* is the moment of integration of the Anima's transformation. This fairytale was interpreted as a process of the Anima's integration in man's individuation process.

Opening of masculinity and its development is another important aspect of man's life. Referring to R. Bly's book "Iron John" and to our own psychotherapic practice we describe several steps in this process. The deep meaning of wounding and pain, serving as a soldier during the war and fighting is the symbolic expression of man's search for his own power, for his independence and individuality, and for his ability to connect with his Self.

Gudaitė, Gražina
Gu33 Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose / Gražina Gudaitė. – Vilnius : Tyto alba, 2001. – 362[2] p.
Bibliogr.: p. 335–347
ISBN 9986–16–212–2

Asmenybės kaita – tai ir sąmonės pokyčiai. Esminiai visuomenės pokyčiai visada prasideda nuo pavienių žmonių keitimosi. Šioje knygoje daug vietos skiriama simboliams, kurie yra tiesioginis tiltas į paslaptingą pasąmonės pasaulį. Sapnų, pasakų, mitų analizė atskleidžia sąmoningumo ir kai kurių pasąmonės darinių kaitą.

UDK 159.96

Gražina GUDAITĖ

ASMENYBĖS TRANSFORMACIJA SAPNUOSE, PASAKOSE, MITUOSE

Viršelio dailininkai *Daumantas Každailis, Ilona Kukenytė*

SL 1686. 2001 08 08. 15,38 leidyb. apsk. l. Užsakymas 739
Išleido „Tyto alba", J. Jasinskio 10, 2600 Vilnius
Spausdino AB „Standartų spaustuvė", S. Dariaus ir S. Girėno 39, 2038 Vilnius



Gražina Gudaitė yra socialinių mokslų (psichologijos sritis) daktarė, Vilniaus universiteto dėstytoja, aukščiausios kategorijos psichologė psichoterapeutė, pasaulinės Analitinės psichologijos asociacijos narė. 1994–1995 m. ji studijavo analitinę psichologiją Čikagos C.G. Jungo institute, 1997–2001 m. studijavo ir baigė analitinės psichologijos studijas Ciuriche Šveicarijoje.
Gražina Gudaitė yra parašiusi „Įvadą į analitinę psichologiją" bei 15 mokslinių straipsnių, nagrinėjančių praktinės psichologijos klausimus.

Asmenybės brendimas ir transformacija – nepaprastai aktualus ir intriguojantis procesas. Visi supranta, kad esminiai visuomenės pokyčiai prasideda nuo atskirų žmonių keitimosi. Ar gali keistis suaugęs žmogus? Kaip vyksta šis sudėtingas ir daugialypis procesas? Kaip mums talkina šiame procese istorija, keliaujanti iš kartos į kartą, kurios poreiškiai – ne tik faktų žinojimas, bet ir įvairios simbolinės formos: pasakos, mitai ir sapnai? Šioje knygoje siekiama atsakyti į šiuos klausimus, derinant psichologijos teorijas, senųjų kultūrų aprašus bei psichoterapinių atvejų analizę.
Būtent tai leidžia atskleisti universalius asmenybės kaitos dėsningumus, kartu išryškinti kaitos įvairovę bei individualaus pasirinkimo svarbą.
Asmenybės kaita – tai ir sąmoningumo raida, ir reikšmingi pasąmonės pokyčiai. Knygoje daug vietos skiriama simboliams, kurie yra tiesioginis tiltas į paslaptingąjį pasąmonės pasaulį. Sapnų ir pasakų bei mitų analizė atskleidžia sąmoningumo ir kai kurių pasąmonės darinių kaitą. Taip pat analizuojama *Ego* kaita ir jo sąveikos su kitais archetipais; Šešėlis, turintis daug įtakos asmens elgesiui, savijautai ir santykiams; *Anima/Animus*, kurių tarpusavio sąveika svarbi siekiant gyvenimo pilnatvės; ryšys su Savasties archetipu, kurio realizavimas leidžia atskleisti savojo gyvenimo unikalumą ir prasmę.

6-16-212-2



